

Hy vọng với thông tin được chúng tôi chia sẻ dưới đây sẽ giúp bạn tìm hiểu kỹ về hàm lượng calo có trong táo và những lợi ích, lưu ý đi kèm khi ăn táo để chúng ta tham khảo cho người thân, bạn bè. Mời bạn theo dõi!



Có bao nhiêu calo trong một quả táo?

Bạn đang tìm hiểu có bao nhiêu calo trong một quả táo? Có bao nhiêu calo trong một quả táo lớn? Hay có bao nhiêu calo trong một quả táo nhỏ? Mời bạn tham khảo chi tiết thông tin được chúng tôi tổng hợp dưới đây:

Có bao nhiêu calo trong một quả táo xanh?

Táo là một loại quả có hàm lượng dinh dưỡng cao, do đó thói quen ăn táo vốn rất tốt cho sức khỏe ở mọi lứa tuổi dù là trẻ nhỏ hay người già. Trung bình, hàm lượng calo trong mỗi trái táo phụ thuộc vào từng loại táo: táo xanh, táo chín, táo đỏ, táo để vỏ hay gọt vỏ. Không chỉ có calo, trong táo còn chứa nhiều chất xơ, vitamin C, khoáng chất, chất chống oxy hóa.

Theo phân tích của các chuyên gia thì 1 quả táo xanh nguyên vỏ sẽ chứa khoảng 80 calo, còn nếu đã gọt vỏ chúng chỉ còn 63 calo.

Không chỉ có táo tươi, táo khô cũng chứa nhiều calo không kém. Như 1000g táo khô có 650 calo.



Có bao nhiêu calo trong một quả táo đỏ?

Cũng tương tự như táo xanh, 1 quả táo đỏ còn nguyên vỏ chứa khoảng 100 calo và nếu đã gọt vỏ lượng calo còn là khoảng 80. Nhờ chứa hàm lượng calo cao nên táo đỏ thường được khuyên dùng cho người đang trong chế độ giảm cân.

Có bao nhiêu calo trong một quả táo ta?

Theo số liệu trong bảng dinh dưỡng Quốc gia Việt Nam thì 1 quả táo ta sẽ cung cấp khoảng 74 calo.

Có bao nhiêu calo trong một quả táo mèo?

Ăn nhiều táo mèo bạn cũng không cần phải quá lo lắng về hàm lượng calo mà loại quả này cung cấp. Bạn có biết 100g táo mèo bao nhiêu calo? 100g táo mèo chỉ cung cấp khoảng 34kcal. Có thể thấy, mức năng lượng mà táo mèo cung cấp không quá cao. Với mức năng lượng khá thấp như vậy, táo mèo sẽ không khiến bạn phải lo lắng về việc dư thừa năng lượng. Nếu 1 ngày bạn có thể ăn đến 1kg táo mèo, thì cơ thể bạn cũng chỉ nạp thêm khoảng 340kcal mà thôi.



Lợi ích khi ăn táo thường xuyên

Có thể nói, táo là một loại quả đa công dụng. Khi ngoài ăn trực tiếp, táo cũng có thể sử dụng để làm giấm, nấu ăn, ngâm, nước ép...cũng bởi thế mà táo được coi là thực phẩm vàng cho sức khỏe. Một số lợi ích mà táo đem đến cho cơ thể như:

Táo giúp giảm nguy cơ mắc ung thư phổi

Để có thể đưa ra lời khẳng định này, 1 tạp chí sức khỏe của Mỹ đã thử nghiệm trên nhiều nghiên cứu và cho biết kết quả, việc chúng ta ăn táo sẽ giúp làm giảm nguy cơ bị ung thư phổi. Nguyên nhân là bởi trong táo chứa 1 lượng chất dinh dưỡng có tác dụng bảo vệ phổi khỏi những tác nhân lão hóa hay suy giảm chức năng của phổi.

Bên cạnh đó nhiều nghiên cứu cũng cho thấy, những người ăn táo thường xuyên cũng có nguy cơ ít bị u phổi hơn và những người này có hệ hô hấp rất khỏe mạnh.

Táo tốt cho tim mạch

Nhờ hàm lượng lớn chất xơ hòa tan nên ăn táo có tác dụng làm giảm hàm lượng cholesterol trong máu, từ đó giảm thiểu nguy cơ mắc các vấn đề về tim mạch. Cũng trong mỗi trái táo chứa chất chống oxy hóa epicatechin flavonoid tác dụng làm giảm huyết áp, giảm nguy cơ bị đột quỵ. Đây là một trong những lợi ích tuyệt vời mà trái táo đem đến cho sức khỏe.



Táo giúp phòng chống ung thư đại tràng

Hợp chất Pectin trong mỗi trái táo giúp nuôi dưỡng các vi sinh vật ở đường ruột từ đó thúc đẩy các vi khuẩn có lợi phát triển, hỗ trợ cho quá trình tiêu hóa, giảm nguy cơ các bệnh về đường ruột, trong đó phổ biến nhất là ung thư đại trực tràng.

Táo giúp giảm cân

Với những người đang trong chế độ giảm cân chắc chắn không thể không có táo. Táo chứa rất nhiều chất dinh dưỡng, chất xơ và vitamin nhưng lại ít calo nên khi bạn ăn hoặc uống nước ép táo sẽ có cảm giác no lâu, giảm cảm giác thèm ăn và đốt cháy mỡ thừa trong cơ thể. Tuy nhiên để có được vóc dáng như bản thân mong muốn thì không chỉ dựa vào táo mà bạn còn cần chủ động kết hợp chế độ luyện tập, ăn uống khoa học để việc giảm cân được hiệu quả hơn.



Táo giúp giảm hội chứng ruột kích thích

Ruột kích thích vốn là tình trạng ruột già co thắt quá mức gây ra tình trạng đầy hơi, tiêu chảy, táo bón, hấp thu kém,.. Trong đó, táo lại có tác dụng trong việc điều hòa

nhu động ruột, hạn chế tình trạng táo bón, từ đó giúp tình trạng sức khỏe được cải thiện tốt hơn.

Mời bạn tham khảo thêm:

- [10+ tác dụng của táo đỏ cực kỳ hữu ích với sức khỏe bạn nên biết](#)
- [Cách chung yến ngon với táo đỏ, đường phèn, gừng đúng cách](#)

Lưu ý gì khi ăn táo?

Khi có được câu trả lời cho câu hỏi, một quả táo có bao nhiêu calo, bạn cũng cần chú ý đến việc ăn táo như thế nào để tốt nhất cho sức khỏe. Theo đó, trước khi có ý định thêm táo vào chế độ ăn bạn cần ghi nhớ một vài điều sau:

- Người mắc bệnh dạ dày không nên ăn nhiều táo, bởi hàm lượng vitamin C, P khá cao sẽ khiến bệnh có thể trở nặng.
- Mỗi ngày chỉ nên ăn từ 1-2 quả táo là tốt nhất. Việc ăn nhiều táo cũng không thực sự tốt cho cơ thể, thậm chí còn khiến bạn dễ tăng cân hơn.
- Nếu đang sử dụng thuốc tây bạn không nên ăn táo, bởi táo có nguy cơ làm giảm tác dụng của thuốc.
- Táo là loại quả thường được đánh giá là có hàm lượng thuốc bảo vệ thực vật cao, vì thế bạn nên mua táo tại những nơi uy tín, chất lượng và có thể gọt vỏ trước khi sử dụng.
- Khi ăn táo nên bỏ hạt, vì trong một vài trường hợp hạt táo cho thể gây hại cho sức khỏe.
- Nên chọn ăn những loại táo tươi để đảm bảo giá trị dinh dưỡng tốt nhất cho sức khỏe.



Hy vọng những thông tin chúng tôi tổng hợp trên đã giúp ích cho bạn tìm hiểu có bao nhiêu calo trong một quả táo và những lưu ý khi ăn táo bạn cần biết. Trân trọng.

Mời bạn tham khảo thêm:

- [10+ tác dụng của táo đỏ cực kỳ hữu ích với sức khỏe bạn nên biết](#)
- [Cách chưng yến ngon với táo đỏ, đường phèn, gừng đúng cách](#)