

# Các loại trái cây và hạt của Việt Nam

*NHỮNG PHƯƠNG PHÁP THỰC TẾ ĐỂ TRỒNG CÁC GIỐNG CÂY LƯƠNG THỰC TẠI ĐỊA PHƯƠNG MỘT CÁCH HIỆU QUẢ.*



FOOD PLANT SOLUTIONS  
ROTARY ACTION GROUP  
*Solutions to Malnutrition and Food Security*



Food Plant Solutions – Một dự án của the Rotary Club of Devonport North & Rotary District 9830.

# Các loại trái cây và hạt của Việt Nam



Food Plant Solutions soạn bộ tài liệu giáo dục này để giúp mọi người hiểu về giá trị dinh dưỡng của các giống cây lương thực tại địa phương và nâng cao hiểu biết về các giống cây giàu chất dinh dưỡng phù hợp với môi trường địa phương. Còn một số giống cây trồng chưa được tận dụng, nhiều giống cây còn có giá trị vượt trội hơn so với thực phẩm và giống cây nhập khẩu. Và Food Plant Solutions soạn tài liệu này bởi vì cứ mỗi phút mỗi ngày trôi qua lại có 5 trẻ em dưới 5 tuổi chết vì suy dinh dưỡng.

Chúng tôi vô cùng khuyến khích và hoan nghênh sự hỗ trợ của các bạn.

Food Plant Solutions – Một dự án của the Rotary Club of Devonport North & Rotary District 9830.

Tài liệu này dựa trên thông tin từ cơ sở dữ liệu của Tổ chức Thực phẩm Quốc tế (the Food Plants International – FPI), “Những giống cây trồng ăn được trên thế giới – Edible Plants of the World”, được phát triển bởi nhà khoa học nông nghiệp Bruce French ở Tasmania.

# Việt Nam – đất nước trái cây ngon



# Trái cây có hương vị ngon và giúp chúng ta khỏe mạnh

Mỗi người chúng ta nên ăn một vài loại trái cây mỗi ngày

Trái cây cung cấp các loại khoáng chất, vitamin và các chất dinh dưỡng quan trọng khác mà mọi người cần để duy trì sức khỏe khỏe mạnh.

Những người làm vườn và nông dân giỏi trồng vài loại cây ăn quả.



Sầu riêng



Dưa hấu



Chôm chôm



Thanh long

# Trái cây phù hợp với khí hậu nóng ẩm



Tất cả mọi người đều được thưởng thức trái cây

Một số loại trái cây phát triển nhanh chóng

Một số loại trái cây được trồng để chờ trong tương lai

Nhiều loại trái cây trồng theo mùa.





# Hãy thưởng thức trái cây để tận hưởng một cuộc sống tươi đẹp

Trái cây làm tăng thêm hương vị cho cuộc sống

Trái cây thường chứa nhiều vitamin

Trái cây làm những món ăn nhẹ ngon và nhanh

Trái cây là niềm vui



Chúng tôi muốn thưởng thức hương vị hấp dẫn và chất lượng tuyệt vời của các loại trái cây nhiệt đới.

# Vitamin A trong trái cây

Những phương pháp thực tế để trồng các giống cây lương thực tại địa phương một cách hiệu quả.

Những người bị thiếu vitamin A thường khó nhìn vào ban đêm

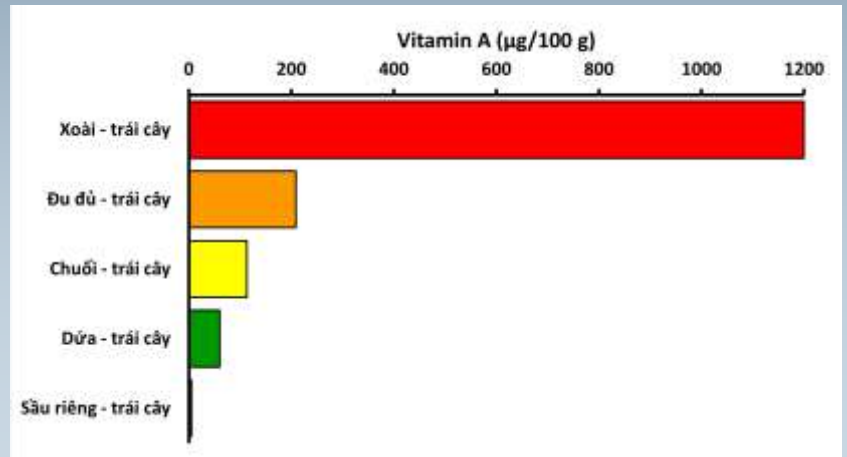
Một số chất trong thực vật được chuyển hóa thành vitamin A trong cơ thể chúng ta.



Đu đủ

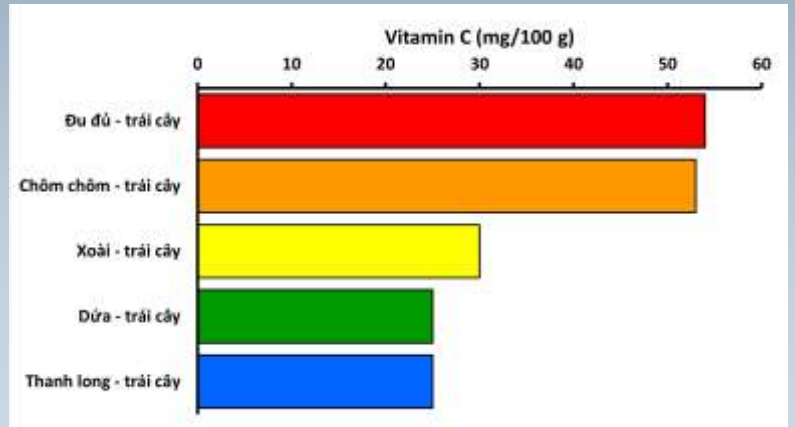


Xoài



# Vitamin C trong trái cây

Vitamin C rất quan trọng để giúp chúng ta tránh nhiều loại bệnh tật





# Trái xoài



Trái xoài chín để ăn trực tiếp.

Trái chưa chín được hái.

Lá xoài non có thể dùng để ăn trực tiếp hoặc để nấu ăn.



*Mangifera indica*

# Trái dứa

Trái dứa được ăn tươi hoặc dùng làm nước ép.

Trái dứa chưa chín có thể được dùng để nấu ăn.

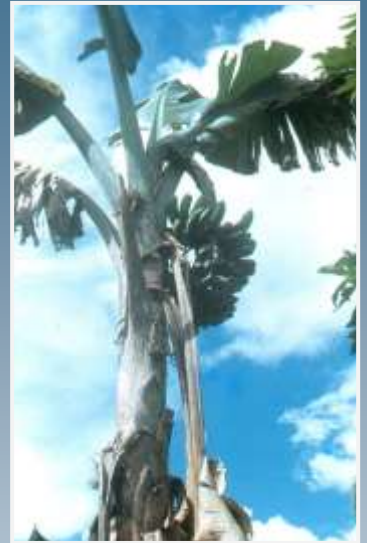


*Ananas comosus*

# Trái chuối

Trái chuối ăn trực tiếp hoặc để nấu tùy thuộc vào giống.

*Musa spp*



# Trái đu đủ

Trái đu đủ chín có thể ăn trực tiếp hoặc dùng để nấu khi trái còn xanh.

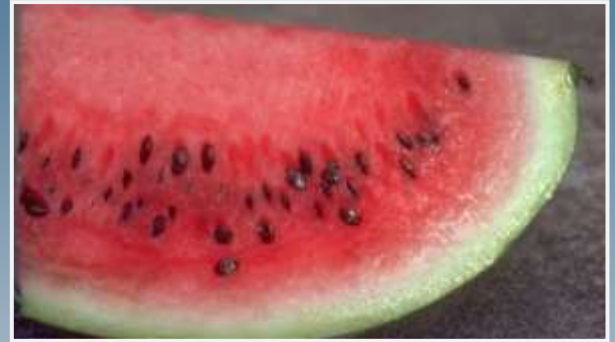


*Carica papaya*



# Trái dưa hấu

Trái dưa hấu chín được ăn trực tiếp.



*Citrullus lanatus*

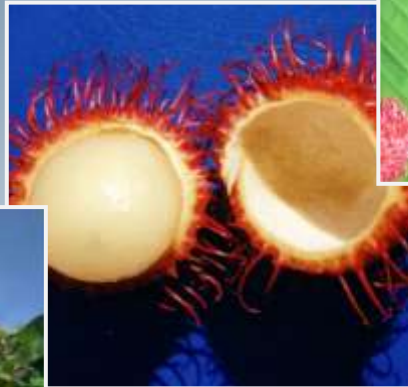
Hạt cũng có thể ăn được.





# Trái chôm chôm

Quả chín ăn tươi trực tiếp.



*Nephelium lappaceum*



# Trái thanh long

Trái chín ăn tươi trực tiếp

Nụ hoa chưa nở dùng để nấu ăn  
và ăn như một loại rau.

*Hylocereus undatus*



# Trái sầu riêng

Phần thịt xung quanh hạt có thể ăn được.

Trái chưa chín có thể ăn như loại rau.



*Durio zibethinus*



# Trái măng cụt

Phần thịt xung quanh hạt có thể  
được ăn tươi trực tiếp



*Garcinia mangostana*



# Việt Nam – các loại hạt và hạt giống



Hoa rum, hồng hoa



Hạt điều, đào lộn hột



Cây bàng

# Các loại hạt – bổ dưỡng, giàu protein, vitamin, khoáng chất và có thể cất giữ được

- Chế độ ăn thay đổi theo mùa
- Thường dùng để dự trữ thức ăn
- Thường được các em nhỏ yêu thích
- Rẻ hơn và tốt hơn so với đồ ăn vặt



Đậu phộng, lạc



Mè, vừng

# Hạt điều

Hạt điều được ăn trực tiếp hoặc nướng.  
Phần thịt của trái táo ăn được khi trái táo chín.

*Anacardium occidentale*





# Đậu phộng

Lạc có thể được sấy khô và bảo quản để sử dụng sau này.

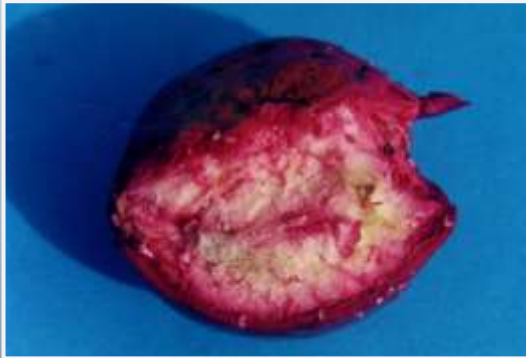
Lạc rất bổ dưỡng và có thể dùng để rang và ăn như một món ăn nhẹ.

Lạc vừa là thức ăn vừa có khả năng cải tạo đất.



*Arachis hypogea*

# Trái bàng



**Nhân trái bàng có thể ăn sống.**



*Terminalia catappa*

# Hoa rum

Hạt có thể ăn trực tiếp cả vỏ hoặc dùng để rang.

Dầu hạt được sử dụng để nấu ăn.



*Carthamus tinctorius*



# Lời cảm ơn



**Ấn phẩm được phát hành nhờ sự hỗ trợ nhiệt tình của Rotary Club of Hobart.**

**Ấn phẩm này sẽ không thể hoàn hiện được nếu không có sự cam kết và hỗ trợ từ nhiều tình nguyện viên khác nhau - là những người đã chia sẻ tầm nhìn và nhiệt tình chia sẻ quỹ thời gian cũng như công sức của mình để hỗ trợ cho dự án này.**

**Kiểm tra, định dạng và sửa bản in - Lyndie Kite, Rick Campbell and John McPhee**

Để biết thêm thông tin chi tiết về dự án, xin vui lòng liên hệ chúng tôi tại: [info@foodplantsolutions.org](mailto:info@foodplantsolutions.org), website: [www.foodplantsolutions.org](http://www.foodplantsolutions.org)

Food Plant Solutions hoạt động theo chính sách Rotary International nhưng không phải là cơ quan hay bị kiểm soát bởi Rotary International

# Xác nhận hình ảnh

Hầu hết các hình ảnh sử dụng trong ấn phẩm này được lấy từ cơ sở dữ liệu của Food Plants International. Xác nhận cho các hình ảnh các loại cây có nguồn gốc từ internet.

Tên khoa học	Tên thường gọi	Đường dẫn hình ảnh URL
	Vietnam Thị trường	<a href="https://flexiclass.com/vietnamese/market/">https://flexiclass.com/vietnamese/market/</a>
<i>Carthamus tinctorius</i>	Hoa rum, hồng hoa	<a href="https://www.illinoiswildflowers.info/weeds/plants/safflower.html">https://www.illinoiswildflowers.info/weeds/plants/safflower.html</a> <a href="https://supplements.selfdecode.com/blog/safflower-oil/">https://supplements.selfdecode.com/blog/safflower-oil/</a>
<i>Carthamus tinctorius</i>	Safflower seed	<a href="https://www.indiamart.com/proddetail/safflower-seed-16285347097.html">https://www.indiamart.com/proddetail/safflower-seed-16285347097.html</a>
<i>Anacardium occidentale</i>	Cashew (apple)	<a href="https://blogs.extension.iastate.edu/answerline/2021/04/13/cashews-not-really-a-nut/">https://blogs.extension.iastate.edu/answerline/2021/04/13/cashews-not-really-a-nut/</a>

# Ghi chú



# Ghi chú



FOOD PLANT SOLUTIONS  
ROTARY ACTION GROUP  
*Solutions to Malnutrition and Food Security*



*[www.foodplantsolutions.org](http://www.foodplantsolutions.org)*