

**Riêng v<sup>i</sup> i qu<sup>o</sup> m<sup>o</sup> thì l<sup>o</sup> i khác, m<sup>o</sup> càng ngâm lâu càng t<sup>h</sup> t. Nguyên nhân là trong h<sup>o</sup> t qu<sup>o</sup> m<sup>o</sup> có ch<sup>o</sup> a nh<sup>o</sup> ng ho<sup>o</sup> t ch<sup>o</sup> t sinh h<sup>o</sup> c quý, càng ngâm lâu thì ch<sup>o</sup> t trong h<sup>o</sup> t càng đ<sup>o</sup> c gi<sup>o</sup> i phóng.**

**H<sup>o</sup> i:** Các lo<sup>o</sup> i qu<sup>o</sup> nh<sup>o</sup> s<sup>o</sup> u, m<sup>o</sup> n, m<sup>o</sup> ... ngâm khá đ<sup>o</sup> c<sup>o</sup> a chu<sup>o</sup> ng. Tôi mu<sup>o</sup> n b<sup>o</sup> t, h<sup>o</sup> n s<sup>o</sup> d<sup>o</sup> ng c<sup>o</sup> a các lo<sup>o</sup> i qu<sup>o</sup> này là bao lâu, nghe nói m<sup>o</sup> càng ngâm lâu càng ngon, có đúng th<sup>o</sup> không?

**Nguy<sup>o</sup> n Thu Hà (Hà N<sup>o</sup> i).**



*Riêng v<sup>i</sup> i qu<sup>o</sup> m<sup>o</sup>, m<sup>o</sup> càng ngâm lâu càng t<sup>h</sup> t.*

**PGS.TS Nguy<sup>o</sup> n Duy Th<sup>o</sup> nh, Vi<sup>o</sup> n Công ngh<sup>o</sup> Sinh h<sup>o</sup> c – Công ngh<sup>o</sup> Th<sup>o</sup> c ph<sup>o</sup> m, Đ<sup>o</sup> i h<sup>o</sup> c Bách Khoa Hà N<sup>o</sup> i:**

Các loại quả ngâm như súp lơ, mận, m... rất giàu dinh dưỡng, ngon và bổ dưỡng. Các loại quả này nếu ta rửa kỹ, mùa nào cũng có quả để ăn.

Vì thế, bạn đừng ngâm nhiều, với mỗi loại quả chỉ nên ngâm một lần và pha muối để có thể ăn được [thức ăn thực](#) nhiều loại quả ngâm khác nhau.

Mỗi loại quả cũng xác định, số ngày hết trong năm, đến mùa sau lại ngâm mới cho tốt ngon. Tuy nhiên, riêng với quả m thì lại khác.

Nguyên nhân là trong hạt quả m có chứa nhiều chất sinh học quý, càng ngâm lâu thì chất trong [hạt](#) càng được giữ gìn.

**Thu Hà (Theo Khoa Học & Đời Sống)**