

Minél többféle hasznos anyagot tartalmaz egy étel, annál nagyobb a tápértéke. Az összetétel azonban önmagában még nem minden, hisz az a lényeg, hogy mindebből mi az, amit szervezetünk feldolgoz. Hiába van a parajban sok vas, ha annak csak 1%-át vagyunk képesek hasznosítani. Napi 60 deka rizzsel fedezhetnénk fehérjeigényünket, csak éppen az esszenciális aminosavak hiányoznak belőlük. A zöldségek és a gyümölcsök már a tárolás során, míg főzés során szinte minden veszít tápértékéből. Fontos tehát, hogy a főtt ételek mellett az idénynek megfelelően sok friss, nyers zöldséget és gyümölcsöt együnk.