

Giá sầu riêng hôm nay 21/10: Thị trường tăng mạnh, Ri6 vượt đỉnh

06:09 21/10/2024

Giá sầu riêng hôm nay 21/10, thị trường không ngừng tăng, các kho di chuyển về miền Tây thu mua, Ri6 vượt đỉnh với 110.000 đồng/kg; sầu Thái A đẹp có giá 140.000 đồng/kg với trái từ 1.9 – 5kg.

Cụ thể: Tại khu vực ĐBSCL, Ri6 A 100.000 – 110.000 đồng/kg và sầu riêng Ri6 B 85.000 – 95.000 đồng/kg; Ri6 C từ 45.000 – 50.000 đồng/kg; sầu riêng Thái A từ 115.000 – 130.000 đồng/kg; sầu riêng Thái B ở mức 95.000 -110.000 đồng/kg; sầu Thái C từ 50.000- 55.000 đồng/kg.

Tại khu vực miền Đông Nam Bộ, Ri6 A 90.000 – 95.000 đồng/kg và sầu riêng Ri6 B 75.000 – 80.000 đồng/kg; Ri6 C từ 48.000 – 50.000 đồng/kg; sầu riêng Thái A từ 117.000 – 125.000 đồng/kg; sầu riêng Thái B ở mức 95.000- 102.000 đồng/kg; sầu Thái C từ 47.000- 50.000 đồng/kg.



Các kho tập trung về miền Tây thu mua, giá tăng mạnh, Ri6 vượt đỉnh có giá 110.000 đồng/kg, sầu Thái A tăng mạnh lên 140.000 đồng/kg

(Ảnh: internet)

Trong khi đó tại khu vực Tây Nguyên, Ri6 A 94.000 – 100.000 đồng/kg và sầu riêng Ri6 B 75.000 – 80.000 đồng/kg; Ri6 C từ 45.000 – 50.000 đồng/kg; sầu riêng Thái A đẹp từ 135.000 – 140.000 đồng/kg; sầu riêng Thái B ở mức 115.000- 120.000 đồng/kg; sầu Thái C từ 50.000- 55.000 đồng/kg.

Giá sầu riêng xuất khẩu: Ri6 hạng A giá 135.000 đồng (1.8_5kg, 2.7 hộc trở lên); Ri6 hạng B giá 117.000 đồng (1.6_5.5kg, 2.5 hộc trở lên); Monthoong hạng A giá 168.000 đồng (2_5.5kg, 2.7 hộc trở lên); Monthoong hạng B giá 150.000 đồng (1.8_6kg, 2.5 hộc trở lên).

Lợi ích của sầu riêng

Phần thịt quả sầu riêng chứa nhiều chất dinh dưỡng tốt cho sức khỏe bao gồm chất xơ, chất béo, protein, các loại vitamin C, vitamin nhóm B và các loại khoáng chất như mangan, kali, đồng, magie. Sầu riêng cũng rất giàu chất chống oxy hóa như anthocyanin, carotenoid, polyphenol và flavonoid.

Chất xơ trong sầu riêng có thể tăng cường sức khỏe tiêu hóa bằng cân bằng hệ vi sinh đường ruột, phòng ngừa táo bón và thúc đẩy vi khuẩn probiotic giải phóng các hợp chất gọi là axit béo chuỗi ngắn (SCFA), từ đó giúp giảm tình trạng viêm ruột.

Một số hợp chất trong sầu riêng như magie, kali, chất béo không bão hòa đơn có thể giúp giảm cholesterol, ổn định huyết áp và giảm nguy cơ xơ vữa động mạch hoặc xơ cứng động mạch, từ đó hạn chế nguy cơ mắc các bệnh lý tim mạch.

Hàm lượng vitamin C và chất chống oxy hóa flavonoid, carotenoid trong sầu riêng rất cần thiết cho chức năng miễn dịch. Do đó, ăn sầu riêng giúp tăng cường miễn dịch, giúp bảo vệ cơ thể khỏi những tổn thương do quá trình oxy hóa gây ra, chống viêm và giảm nguy cơ mắc một số bệnh mạn tính.

Phần cùi sầu riêng cũng chứa nhiều công dụng tốt cho sức khỏe. Theo y học cổ truyền Trung Quốc, cùi sầu riêng có tính ấm, vị hơi đắng chát, quy vào kinh can, phổi thận, có tác dụng bồi bổ sức khỏe, làm ấm phổi, xua tan cảm lạnh.

Phần cùi sầu riêng còn có tác dụng bổ thận tráng dương, tăng cường thể lực với nam giới.

Với nữ giới, sử dụng cùi sầu riêng cũng có thể giúp giảm tình trạng suy nhược, giúp cơ thể nhanh chóng phục hồi sau sinh, thúc đẩy lưu thông khí huyết, giúp

giảm tình trạng đau bụng kinh.

L.T (t/h)