

NHỮNG AI KHÔNG NÊN ĂN NGAO?

Ngao là món hải sản được nhiều người yêu thích, đặc biệt lượng chất béo rất thấp nên là nguồn dinh dưỡng tuyệt vời cho những ai ăn kiêng. Tuy nhiên, một số đối tượng nên tránh xa món ngao vì sức khỏe.

Trong ngao có chứa vitamin B12 đặc biệt tốt cho trí nhớ và vitamin C giúp làm lành vết thương. Ngoài ra, với những thành phần kháng chất quan trọng như: sắt, kali, canxi, ngao còn giúp tăng cường sức khỏe và phòng tránh bệnh tật. Ngao còn có chứa nhiều protein hơn hàu và lượng chất béo tương đương thịt gà. 100gram ngao chứa khoảng 140 milligram omega 3 acid, rất hữu ích cho sức khỏe của tim mạch.

Cùng với cua, tôm, cá thì ngao, hến là một trong những nguồn thực phẩm chứa nhiều chất selen nhất. Selen là dinh dưỡng thiết yếu, hoạt động cùng các loại dinh dưỡng khác để chống lại những cơn căng thẳng do ôxy hóa - một sự mất cân bằng dẫn đến tổn thương xương khớp.

Ngao hấp là món ăn được nhiều người ưa thích

Tuy nhiên, ngao có thể bị nhiễm các chất kim loại nặng từ nước như thủy ngân, catmi và chì. Ăn phải ngao, hến bị nhiễm độc, con người cũng sẽ bị nhiễm độc kim loại gây ra những tổn thương về hệ thần kinh và thậm chí gây ra khuyết tật ở thai nhi.

Ngao không tự tiết ra độc tố, nhưng trong thức ăn của ngao, trai, hến và các loài nhuyễn thể có một số loại tảo chứa chất độc không thể bị phân hủy khi đã nấu kỹ, nên người ăn vẫn có thể bị trúng độc.

Để tránh bị ngộ độc, tốt nhất nên ngâm ngao, hến vài giờ để chúng nhả bớt bùn đất, chất thải, rồi kỳ cọ sạch vỏ. Chọn ngao còn tươi, không chọn ngao có vỏ bị nứt, giập vỡ, có mùi quá nồng nặc hoặc quá tanh.

Một số trường hợp sau không nên ăn ngao:

Người bị bệnh gout: Ngao là một loại thực phẩm có hàm lượng đạm cao, do đó ngao cũng là loại có thành phần purin cao. Chất purin trong cơ thể sẽ được phân giải thành axit uric - nguyên nhân chính gây ra bệnh gout. Vì thế người ta khuyến nghị không nên ăn nhiều ngao đối với những người có bệnh gout hoặc tiền sử bệnh gout.

Người đau dạ dày: Ngao là loại thực phẩm có tính lạnh, không tốt với những người bị đau dạ dày. Nếu vẫn muốn ăn ngao, khi dùng nên ăn thêm 1 ít gừng tươi để điều hòa.

Người bị cảm lạnh: Cảm lạnh là bệnh phổ biến nhất trong mùa đông xuân do khí lạnh gây ra. Ngao tính hàn nên người bị cảm lạnh kỵ ăn.

Người mắc bệnh thận: Ngao có tính lạnh và vị mặn nên những người mắc bệnh thận, ăn kém chậm tiêu không nên ăn ngao.