

NHỮNG LOẠI NỘI TẠNG NÊN ĂN

Ngày nay chúng ta ít ăn nội tạng động vật, thậm chí né tránh vì sợ chúng không tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên gan, tim và lưỡi lại mang tới lợi ích lớn cho cơ thể.

Bạn cần chọn nội tạng từ những động vật được nuôi hữu cơ, nuôi bằng thức ăn sạch và không có bệnh.

Lưỡi

Lưỡi thực sự là một bó cơ chứ không phải một cơ quan nội tạng. Lưỡi chứa tỷ lệ calo cao từ chất béo. Hầu hết các loại lưỡi chứa khoảng 70 phần trăm axit béo. Hương vị của chúng thậm chí còn ngon hơn thịt bò.

Tim

Tim có hương vị rất ngon. Nhiều người đã so sánh hương vị của tim với thịt bò hoặc thịt ức. Tim là một nguồn chất sắt, kẽm, selen, vitamin nhóm B như B2, B6, axit folic và B12 tuyệt vời. Tim đặc biệt giàu chất CoQ10 - rất quan trọng cho hoạt động của ty thể - bộ máy sản xuất năng lượng trong cơ thể.

Hầu hết mọi người mắc bệnh mãn tính là do thiếu CoQ10 và bị tổn thương ty thể. Tim là nguồn thực phẩm chứa CoQ10 tốt nhất. Tim bò rừng, trâu, thịt nai, bò chứa lượng CoQ10 dồi dào. Tim không chứa nhiều chất béo mà khá nạc.

Gan động vật là một trong những loại nội tạng giàu chất dinh dưỡng cho cơ thể. (Ảnh minh họa)

Gan

Gan là cơ quan giàu chất dinh dưỡng nhất. Gan cũng là thực phẩm giàu chất dinh dưỡng nhất trên hành tinh với những hợp chất rất khó tìm ở những thực phẩm khác.

Gan rất giàu retinol – một dạng tiền vitamin A. 85 g gan bò chứa khoảng 26.973 IU vitamin A, gan gà chứa khoảng 15.306 IU. Dầu gan cá là một nguồn retinol dồi dào khác, ăn gan 2 lần mỗi tuần sẽ mang đến cho bạn sức khỏe tối ưu. Gan rất giàu folate, choline và B12 - các chất dinh dưỡng cần thiết cho một số chức năng quan trọng trong cơ thể.

Nếu thấy khó ăn gan, bạn có thể nấu cùng thịt bò theo tỷ lệ 80/20, với thịt bò chiếm 80%. Sẽ ít người nhận ra thành phần gan trong đó.