

TRỨNG LÀ NGUỒN CUNG CẤP NĂNG LƯỢNG TỐT NHẤT

Các nhà dinh dưỡng học khuyên khi mệt mỏi, uể oải, mất sức nên thay ly cà phê hoặc thanh sôcôla bằng... quả trứng gà.

>>> Góc nhìn mới: ăn trứng gà chỉ có lợi?

Ai chẳng có những giờ phút cảm thấy khó chịu, mệt mỏi, buồn ngủ, uể oải... Đầu óc dường như không làm việc được nữa. Thường họ cầu cứu đến ly cà phê và chiếc bánh ngọt vì hy vọng chất cafein và glucozo sẽ làm họ tỉnh táo hơn. Nhưng các nhà dinh dưỡng học Anh đã kết luận chẳng gì có thể kích hoạt khả năng làm việc của bạn tốt hơn những quả trứng gà.

Theo kết quả của những nghiên cứu mới nhất, protein có trong lòng trắng trứng giúp con người tỉnh táo và tập trung được sự chú ý khi làm việc, như báo Daily Mail cho biết. Chúng có lợi cho cơ thể hơn các chất kích thích hoặc cacbohydrat như sôcôla, bánh bích quỳ và những chất ngọt khác.

Một quả trứng lúc mệt mỏi tốt hơn nhiều so với một ly cà phê.

ác chuyên gia Trương ĐH Cambridge đã nghiên cứu các chất dinh dưỡng khác nhau ảnh hưởng thế nào đến tế bào não. Bằng thực nghiệm, họ đã xác định được rằng hỗn hợp dinh dưỡng trong lòng trắng trứng có tác dụng xúc tiến sự sản sinh ra chất kích thích thiên nhiên là orexin.

Chất này "ra lệnh" cho cơ thể đốt kalori nhanh hơn và là chìa khoá của tỉnh táo, minh mẫn, xua tan sự mệt nhọc. Ngược lại những đồ ăn thức uống trên cơ sở các chất ngọt lại ức chế sự sản sinh ra các chất tạo năng lượng thiên nhiên.

Kết luận của các nhà khoa học được đăng trên Tạp chí Neuron, chứng minh là các thức ăn chứa đạm không chỉ làm cho con người sáng khoái và hoạt bát hơn là thức ăn chứa đường mà còn tạo ra tác dụng tốt đến quá trình chống béo phì và mất ngủ. Một tác giả của công trình nghiên cứu là TS Denis Burdakov cho rằng cần phải lưu ý đặc biệt đến vấn đề này để biết được chế độ ăn ảnh hưởng như thế nào đến giấc ngủ và sự ngon miệng ở mức độ tế bào.

Mặc dù nhiều người cho rằng trứng gà là thực phẩm "nặng", không có lợi song nghiên cứu của các nhà dinh dưỡng học Anh đã xoá bỏ được định kiến này.

Họ đã chỉ ra loại cholesterol trong trứng gà ảnh hưởng không đáng kể đến nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Theo họ, thủ phạm chủ yếu làm tăng hàm lượng cholesterol trong cơ thể là những chất béo no (không chứa các liên kết kép trong phân tử), sự nghiện thuốc cũng như lười vận động. Trong khi đó, trứng gà là nguồn protein chất lượng cao và hầu như không chứa chất béo có hại.