

GÓC NHÌN MỚI: ĂN TRỨNG GÀ CHỈ CÓ LỢI?

Người trong máu có hàm lượng cholesterol xấu (LDL) cao thường được khuyên là nên kiêng trứng gà, nhưng một nghiên cứu mới đây cho biết, lượng cholesterol trong trứng hiện chỉ còn 1/3 so với những năm 90 của thế kỉ trước.

>>Ăn quá nhiều cholesterol có thể gây tổn hại não

Lượng cholesterol trong trứng gà chỉ còn bằng 1/3 so với trước đây. (Ảnh minh họa)
Cholesterol trong trứng 10 năm trước đây chứa một lượng cholesterol đúng là đủ để gây ra những nguy cơ cho sức khỏe, nhưng bây giờ chỉ còn bằng một phần ba.

Trứng chứa nhiều vitamin D, giúp bảo vệ xương, ngăn ngừa bệnh còi xương ở người trẻ, bệnh loãng xương ở người già. Thập kỉ qua thức ăn công nghiệp cho gà mái đẻ gần như không có bột xương vì từ năm 1990 bị cấm do cuộc khủng hoảng bệnh bò điên. Thay vào đó gà đẻ được ăn hỗn hợp ngũ cốc mà lượng protein cao, khiến cho thức ăn chăn nuôi an toàn hơn.

Một nghiên cứu của Mỹ ở cho hay, trứng chỉ có 13% cholesterol và 64% vitamin D, so với thập kỉ trước. Nghiên cứu khác ở Anh đưa số liệu, một quả trứng trung bình chứa 100 mg cholesterol, thay vì 300mg của thập niên trước.

Theo các bác sĩ, nếu người có nồng độ cholesterol LDL cao, chỉ nên nạp mỗi ngày 200mg chất béo, và hạn chế tối đa chất béo trans (chất béo không no chứa các đồng phân dạng trans). Axit béo trans và LDL làm tăng mảng bám động mạch và gây rối loạn tiêu hóa.

Việt Nam hiện nhập từ 20 -30% thức ăn chăn nuôi gia súc. Trong đó loại giàu đạm, bột xương, khô đậu nành, bột cá là trên 70%.

Andrew, phó Chủ tịch Hội đồng công nghiệp trứng Anh quốc, giám đốc công ty thực phẩm Noble cho biết: "Chúng tôi cho rằng cholesterol trong trứng giảm là do những thay đổi trong nguồn cung cấp nguyên liệu được sử dụng trong các nhà máy của Anh từ 1990, khi việc sử dụng bột xương bị cấm".

Hai năm trước đây, các nhà nghiên cứu Canada tuyên bố rằng, trứng thực sự giảm huyết áp và được gọi là át chủ bài của chất ức chế huyết áp.

Còn các nhà nghiên cứu thuộc Trường Đại học ở Surrey cho biết: "Ăn một hai quả trứng bữa sáng giúp giảm cân, vì hàm lượng protein cao nên cảm thấy no lâu".