

ĂN TRỨNG – CÂN NẶNG GIẢM XUỐNG, TRÍ TUỆ TĂNG LÊN

Mảnh mai hơn, thông minh hơn... Bạn có thể đạt được đồng thời 2 điều mong muốn đó nhờ một phương thuốc chẳng cần bác sĩ kê đơn - quả trứng.

Quả trứng có rất nhiều tác dụng bồi bổ cơ thể nếu dùng hợp lý. Ảnh: Jennygardiner.net.

Trước đây, nhiều công trình nghiên cứu thường vạch ra các "tội" của trứng như làm tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim và đột quỵ. Có lẽ điều đó chỉ xảy ra khi ăn quá nhiều. Hiện nay, lại có các dẫn chứng rằng những người ăn một quả trứng tráng, luộc hoặc chần nửa chín nửa sống vào bữa điểm tâm so với ăn một ổ bánh mì thì tuy cùng nhận được một số calo – nhưng trứng cân đối về thành phần dinh dưỡng và protein nên ta cảm thấy no lâu hơn.

Song không chỉ có thế. Trứng còn là loại thực phẩm tốt cho não vì nó chứa một nguyên tố vi lượng là selen, giúp cho trí nhớ và sự nhạy bén trong tư duy. Người ta đã thực hiện các trắc nghiệm về nhận thức và trí nhớ: một người đứng tuổi nhận được ít nhất 55 microgam (mcg) selen một ngày có thể ghi nhớ được những dữ kiện tương đương những người trẻ hơn mình ít ra là 10 tuổi. Chỉ cần ăn một quả trứng (14 mcg selen) cộng với một chiếc bánh mì nướng (thêm 10 mcg nữa chứa trong chất bột của lúa mì) là bạn đã có được gần một nửa số lượng selen nói trên rồi.

Nếu có thể bạn cứ lặp lại như vậy mỗi sáng thì sẽ có thân hình thon thả, trí óc minh mẫn.

Nguồn: HealthDay