TRỨNG GÀ: THẦN DƯỢC GIẢM BÉO?

Các nhà khoa học Anh vừa cho hay theo kết quả một công trình nghiên cứu thì trứng gà là một loại "thực phẩm siêu cấp", nó có thể giúp cơ thể bạn tăng cường sức khỏe, ngăn ngừa béo phì.

Các nhà khoa học Anh vừa cho hay theo kết quả một công trình nghiên cứu thì trứng gà là một loại "thực phẩm siêu cấp", nó có thể giúp cơ thể bạn tăng cường sức khỏe, ngăn ngừa béo phì.

Trứng gà không chỉ tăng cường sức khỏe mà còn có tác dụng ngăn ngừa béo phì. Ảnh: Internet.

Chất dinh dưỡng phong phú

Một nhóm các nhà nghiên cứu dưới sự chỉ đạo của Tiến sỹ Carrie Ruxton đã phân tích hơn 71 bản báo cáo về các thành phần dinh dưỡng trong trứng gà cũng như tác dụng của chúng. Kết quả phân tích chứng tỏ, hàm lượng nhiệt lượng trong trứng gà thấp, song hàm lượng protein thì vô cùng phong phú. Bên cạnh đó, trong trứng gà còn có các loại vitamin D, vitamin B12 cho đến nguyên tố có lợi cho sức khỏe con người Selenium.

Các nhà khoa học nói, một quả trứng gà có thể cung cấp đến 20% lượng vitamin D cần thiết cho con người mỗi ngày. Nếu như lượng vitamin D không được cung cấp đầy đủ có thể dẫn tới các bệnh về xương, ung thư, bệnh tim cho đến các bệnh về tinh thần,…

Ngoài ra, trong trứng gà còn có một lượng lớn các chất chống oxy hóa. Những chất này có thể ngăn chặn sự thoái hóa hoàng điểm. Thoái hóa hoàng điểm là một trong những nguyên nhân chủ yếu gây mù mắt.

Thích hợp cho mọi lứa tuổi

Một nghiên cứu tương tự ở Mỹ cũng đã chứng minh, so với những người không ăn trứng gà, những người thường xuyên ăn trứng gà hấp thu được nhiều chất dinh dưỡng hơn.

Tờ Daily Mail của Anh vào hôm 9/3 dẫn lời của Tiến sỹ Carrie Ruxton nói: "Giá trị dinh dưỡng của trứng gà rất cao. Gọi trứng gà là 'thực phẩm siêu cấp' cũng không ngoa chút nào. Nó là một trong những loại thức ăn giàu dinh dưỡng nhất mà chúng ta có thể mua một cách dễ dàng. Trứng gà không chỉ có nhiệt lượng thấp mà chất dinh dưỡng cũng rất phong phú, có lợi cho sức khỏe và thích hợp cho mọi lứa tuổi. Nó cũng rất dễ chế biến và mùi vị thì không tồi chút nào".

Theo kiến nghị của các nhà dinh dưỡng, mỗi ngày ăn một quả trứng gà sẽ phát huy cao nhất hiệu quả mà trứng gà đem lại.