

## TRỨNG CÚT BỔ HƠN TRỨNG GÀ

Trứng cút có nhiều vitamin và khoáng chất hơn trứng gà. Đặc biệt, chất tyrosine và photpho cao, có tác dụng dưỡng da và tăng cường sức mạnh cho quý ông hiệu quả.

Mỗi quả trứng cút có trọng lượng khoảng 10 - 12g, nhỏ hơn trứng gà 4 - 5 lần. Nhưng vì Trứng cút có nhiều vitamin và khoáng chất hơn trứng gà. Đặc biệt, chất tyrosine và photpho cao, có tác dụng dưỡng da và tăng cường sức mạnh cho quý ông hiệu quả.

Mỗi quả trứng cút có trọng lượng khoảng 10 - 12g, nhỏ hơn trứng gà 4 - 5 lần. Nhưng vitamin A trong một quả trứng cút nhiều hơn trong trứng gà 2,5 lần. Lượng B1 và B2 cũng cao hơn tương ứng 2,8 và 2,2 lần. Photpho, canxi, sắt trong trứng cút cao hơn trứng gà gấp 5 lần.

Thêm vào đó, trứng cút cũng rất giàu chất các chất như đồng, coban, niacin và các axit amin thiết yếu. Tyrosine là loại dưỡng chất có khả năng làm cho da khỏe mạnh. Vì thế, trứng chim cút còn được sử dụng cả trong ngành công nghiệp sản xuất mỹ phẩm.

Nồng độ lecithin cao trong trứng cũng có tác dụng làm giảm lượng cholesterol trong máu. Còn các nhà khoa học Bungari thì cho rằng, hàm lượng photpho trong trứng còn cho hiệu quả cao hơn cả thuốc viagra.

Trứng cút cũng là một loại thực phẩm có tính kháng khuẩn. Nếu bạn thường xuyên bị cảm lạnh thì các nhà khoa học khuyên bạn nên ăn trứng cút vào mỗi sáng.

Trứng cút được dùng cho những người bị thiếu máu, nhức đầu nặng, hen phế quản, viêm dạ dày. Normalizes trong trứng cũng tốt cho huyết áp và cải thiện tiêu hoá. Bởi vậy thực phẩm này rất có ích cho trẻ em, những người ốm yếu và phụ nữ mang thai.

Không giống với trứng gà, trứng cút không có khả năng gây dị ứng. Ngược lại, một số loại protein trong trứng cút có thể ngăn ngừa dị ứng nên trên cơ sở này người ta còn sản xuất thuốc để điều trị dị ứng.

Về giá cả trên thị trường, mỗi quả trứng cút chỉ bằng 1/6 - 1/5 trứng gà. Do vậy, có thể nói trứng cút bổ hơn và rẻ hơn trứng gà.