

7 QUAN NIỆM CHƯA ĐÚNG KHI ĂN TRỨNG

Không quá cầu kỳ trong chế biến hay tốn quá nhiều thời gian để có ngay những món thơm ngon và bổ dưỡng từ trứng. Tuy nhiên, nếu chế biến không đúng cách sẽ gây hiệu quả ngược, thậm chí có hại cho sức khỏe.

1. Cho đường vào trứng

Cách làm này khiến protein trong trứng gà kết hợp với axit amoni trong đường glu-cô-zơ tạo thành hợp chất khó hấp thụ, gây cảm giác khó tiêu, ợ chua, không tốt cho sức khỏe.

2. Ăn trứng gà sống là bổ nhất

Rất nhiều người cho rằng, ăn trứng gà tươi sống có tác dụng nhuận phổi, nhuận tràng, bổ sung nhanh chóng dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, tốt cho cổ họng... Tuy nhiên, trên thực tế, cách làm này không mấy vệ sinh bởi các loại vi khuẩn, nấm mốc gây bệnh truyền nhiễm sẽ trực tiếp xâm nhập vào cơ thể dễ dàng hơn.

Trứng gà sống có chứa nhiều avidin. Lượng chất này quá dư thừa trong cơ thể làm chúng ta không có cảm giác thèm ăn, mệt mỏi, đau cơ bắp, da sưng đỏ, rụng lông mày...

Kết cấu protein trong trứng gà sống vô cùng "chắc", chứa nhiều an-bu-mi-nô-ít không có lợi cho tuyến tụy. Do đó, cơ thể phần lớn không thể hấp thụ tốt các chất dinh dưỡng trong trứng sống. Sau khi nấu chín, cấu trúc protein mới được "nới lỏng", cơ thể chúng ta mới có thể dễ dàng hấp thụ và tiêu hóa các chất có lợi cho sức khỏe.

3. Bà bầu ăn càng nhiều trứng gà càng tốt

Trong giai đoạn bầu bí, chức năng hấp thụ và tiêu hóa các chất yếu dần, khả năng giải độc của thận và gan giảm. Do đó, nếu thừa quá nhiều chất dinh dưỡng dễ gây thêm "gánh nặng" cho gan và thận, ảnh hưởng xấu tới sức khỏe.

Việc nạp quá nhiều protein sẽ làm đường ruột sản sinh quá nhiều α -mô-ni-ắc (NH_3) và phenol, dễ dẫn tới hội chứng trúng độc protein với các biểu hiện như chướng bụng, đau đầu chóng mặt, toàn thân mệt mỏi, hôn mê....

Do đó, cần căn cứ vào nhu cầu mỗi cơ thể để nạp đủ lượng protein. Thường thì 2- 3 quả trứng gà/ ngày là đủ cho mỗi sản phụ.

4. Người già nên kiêng trứng gà

Nhiều người cho rằng, trứng gà có hàm lượng cholesterol khá cao, do đó không thích hợp với người già. Tuy nhiên, điều này không hẳn đúng.

Trứng gà chứa nhiều lecithin- chất kết tủa mạnh, có thể làm cho cholesterol và các lipit "co cụm", giúp lưu thông máu, hạn chế cholesterol trong máu.

Ngoài ra, lecthin trong trứng gà sau khi được cơ thể tiêu hóa sẽ sản sinh ra cholin giúp nâng cao hoạt động của hệ thần kinh, tăng cường trí nhớ.

5. Ăn trứng gà và uống sữa đậu nành

Sữa đậu nành có vị ngọt dịu, chứa nhiều protein thực vật, lipit, carbohydrate, vitamin, khoáng chất... vô cùng bổ dưỡng. Tuy nhiên, trong đậu nành lại chứa nhiều an-bu-mi-nô-ít đặc biệt, chất này khi kết hợp với lòng trắng trứng gà sẽ làm giảm giá trị dinh dưỡng của cả hai loại thực phẩm này.

6. Thời gian chế biến trứng càng lâu càng tốt

Thời gian chế biến trứng quá lâu sẽ làm "hao hụt" chất sắt có trong trứng và sản sinh phản ứng hóa học gây kết tủa có hại cho cơ thể, làm cơ thể khó hấp thụ được các chất sắt.

Ngoài ra, khi ở nhiệt độ quá cao, protein trong lòng trắng trứng gà sẽ chuyển biến thành các phân tử axit amino, chất này cũng bị phân hóa thành hợp chất hóa học có hại cho cơ thể ở nhiệt độ quá cao.

7. Tráng trứng nêm mì chính, gia vị

Bản thân trứng gà đã chứa lượng lớn axit glutamic, chlorination và natri, khi gặp nhiệt độ cao, các hợp chất này chuyển biến thành axit glutamic natri, chính là thành phần chủ yếu có trong mì chính. Do đó, nếu cho quá nhiều mì chính khi chế biến trứng sẽ làm mất hương vị tự nhiên của trứng. Tốt nhất không nên cho mì chính khi chế biến trứng.