

ĂN TRỨNG THƯỜNG XUYÊN KHÔNG LÀM TĂNG CHOLESTEROL

Các nhà khoa học thuộc Đại học Surrey (Anh) sau khi phân tích một số nghiên cứu về thành phần dinh dưỡng của trứng khẳng định ăn trứng thường xuyên không làm tăng cholesterol trong máu.

Theo các nhà nghiên cứu, quan niệm ăn trên ba quả trứng/tuần không

Các nhà khoa học thuộc Đại học Surrey (Anh) sau khi phân tích một số nghiên cứu về thành phần dinh dưỡng của trứng khẳng định ăn trứng thường xuyên không làm tăng cholesterol trong máu.

Theo các nhà nghiên cứu, quan niệm ăn trên ba quả trứng/tuần không có lợi cho sức khỏe, làm tăng lượng cholesterol trong máu là một nhận thức sai lầm. Bởi vì, trứng tuy có chứa cholesterol song không ảnh hưởng lớn đến lượng cholesterol trong máu của người tiêu thụ.

Chỉ khoảng 13% lượng cholesterol trong cơ thể có nguồn gốc từ chế độ ăn, trong khi lượng cholesterol cũng như mỡ trong máu và nguy cơ mắc bệnh tim mạch còn bị chi phối bởi các nhân tố khác như hút thuốc lá, béo phì và ít vận động.

Trên thực tế, trứng là thực phẩm rất có lợi cho sức khỏe, vì chúng đặc biệt chứa nhiều chất dinh dưỡng.

Các nhà khoa học cho biết thêm, để giảm lượng cholesterol trong máu thì tốt hơn là giảm lượng chất béo bão hòa trong chế độ ăn có nhiều trong các thực phẩm như thịt mỡ, bơ sữa và bánh kẹo.