

KHỞI ĐỘNG NGÀY MỚI CÙNG... TRỨNG

Một nghiên cứu của trường Đại học Surrey (Anh) công bố trên tạp chí Nutrition (Châu Âu) gần đây cho thấy trứng là một trong số siêu thực phẩm có nhiều giá trị dinh dưỡng tốt cho sự sống và sức khỏe con người.

Nguồn dưỡng chất quý giá

Giàu vitamin A, D và K:

Vitamin A là dưỡng chất cần thiết cho thị lực. Nếu thiếu loại vitamin này, rất dễ bị quáng gà.

Vitamin D giúp hấp thụ canxi, làm cho khung xương chắc khỏe.

(Ảnh minh họa: Eatingwa.com.au)

Còn vitamin K vô cùng quan trọng đối với quá trình đông máu và giúp xương thêm chắc khỏe.

Cung cấp protein quý: Mỗi quả trứng có khoảng 7g protein và ở lòng đỏ là 44,3%, 50% ở lòng trắng, còn lại ở vỏ.

Protein trứng có 9 thành phần acid amin tốt nhất và toàn diện nhất, đồng thời là nguồn các acid amin hiếm như Methionin, Triptophan, Xystin là những acid amin thường thiếu trong bữa ăn hàng ngày.

Nguồn iốt dồi dào: Nếu thiếu iốt có thể khiến các bà bầu sinh em bé dị dạng hoặc thiếu năng trí tuệ. Triệu chứng phổ biến khi thiếu iốt chính là da và tóc khô, kiệt sức, tính cáu bẳn và trí nhớ kém.

Phương thuốc bổ dưỡng tự nhiên

Bồi bổ mắt: Lòng đỏ trứng có tác dụng bảo vệ mắt không bị thâm quầng, lão hóa do tuổi tác - nguyên nhân chính gây giảm thị lực ở tuổi già.

Các nhà nghiên cứu Canada còn nhận thấy các chất chống ôxy hóa như lutein và zeaxanthin có trong lòng đỏ trứng còn có tác dụng bảo vệ da khỏi các đốm tàn nhang và làm giảm nguy cơ bệnh đục nhân mắt.

Ngoài ra, chúng còn giúp tăng lượng cholesterol HDL - là một loại cholesterol "lành mạnh" có tác dụng chống lại bệnh tim.

Hỗ trợ giảm cân: Vì trứng chứa chất leucine giúp đẩy nhanh quá trình "đốt cháy" chất béo. Ngoài ra, trứng chứa rất ít năng lượng. Mỗi một quả trứng chỉ có khoảng 75 calo, tương đương với 1

quả chuối.

Một nghiên cứu mới đây tại Mỹ khẳng định rằng nếu phụ nữ chịu khó ăn 2 quả trứng mỗi sáng sẽ giảm được cân nhanh chóng.

Phòng bệnh tiểu đường: Khi đường huyết trong máu thất thường sẽ khiến quá trình điều tiết đường gluco bị rối loạn, mà dễ phát triển thành bệnh tiểu đường. Thế nhưng chất leucine có trong trứng lại có tác dụng ổn định lượng đường trong máu, giảm nguy cơ cho bệnh nhân.

Bổ não: Trứng chứa một dưỡng chất vô cùng quan trọng đối với não bộ có tên là cholin. Nhiều nhà khoa học nhận thấy não bộ thường xuyên sử dụng colin để truyền tín hiệu thông tin qua các tế bào. Ngoài ra, nó còn là một chất xúc tác giúp não thực hiện nhanh nhạy các chức năng phức tạp. Nhiều nghiên cứu tiến hành trên động vật cho biết khi thiếu cholin sẽ làm não giảm trí nhớ.

Chống ung thư: Một nghiên cứu do trường ĐH Y Harvard tiến hành khẳng định rằng các bé gái lứa tuổi vị thành niên nếu ăn trứng đều đặn sẽ có tác dụng giảm ung thư vú trong tương lai. Mặc dù cần phải có nhiều nghiên cứu hơn nữa nhưng ăn trứng không bao giờ thừa.

Giảm nguy cơ thiếu máu: Chúng ta luôn cần sắt để tạo ra hemoglobin, một protein huyết sắc tố (trong hồng cầu) có khả năng lưu giữ và phóng oxy, tránh hiện tượng mệt mỏi.

Ngoài ra, trứng còn cung cấp nhóm haem – một nguồn sắt có từ động vật, bổ dưỡng cho máu vì thiếu máu là thiếu sắt.