

BÀ BẦU CÓ CẦN ĂN TRỨNG NGỔNG?

Dù rất ớn, nhiều thai phụ vẫn cố ăn những quả trứng ngỗng to đùng với niềm tin là chúng giúp đứa trẻ thông minh hơn. Theo các chuyên gia, trứng ngỗng cũng là thực phẩm giàu dinh dưỡng nhưng cả độ ngon lẫn độ bổ đều thua trứng gà.

Trứng gà mới là thực phẩm giá trị. (Ảnh: Typepad)

Hiện chưa có công trình nghiên cứu khoa học nghiêm túc nào khẳng định phụ nữ mang thai nếu ăn trứng ngỗng thì con thông minh, hoặc trứng ngỗng tốt cho thai nhi hơn các trứng gia cầm khác. Về giá trị dinh dưỡng, trứng ngỗng giàu protein hơn trứng gà một chút (13,5% so với 12,5%), nhưng lượng lipid lại cao hơn (13,2% so với 11,6%). Về các vitamin, trứng ngỗng đều có ít hơn trứng gà rất nhiều. Đặc biệt, vitamin A rất cần cho phụ nữ có thai nhưng hàm lượng ở trứng ngỗng chỉ bằng một nửa so với trứng gà.

Do đó, các chuyên gia dinh dưỡng khuyên, thay vì cố ăn trứng ngỗng (ít thai phụ cảm thấy ngon miệng khi ăn thực phẩm này), các bà bầu nên dùng trứng gà. Bách khoa toàn thư về thức ăn và dinh dưỡng của Mỹ viết: "Trứng gà là một kỳ tích của thiên nhiên, là một trong những thức ăn hoàn thiện nhất mà nhân loại đã biết. Thành phần các chất protein, lipid, glucid, các vitamin và chất khoáng trong trứng gà có tỷ lệ phối hợp rất hợp lý, giúp bồi dưỡng sức khỏe rất tốt".

Trứng gà cũng được y học cổ truyền Việt Nam dùng làm thuốc bổ dưỡng. Đông y gọi lòng đỏ trứng gà là "kê tử hoàng", có công dụng dưỡng âm, tốt cho tỳ vị, trị mất ngủ do âm hư... Ngày xưa khi đi thăm người mang thai, sinh nở, bao giờ người ta cũng đem theo chục trứng gà làm quà.

BS. Vũ Hương Văn