

Trứng và những điều cần biết

Tác Giả: Kháng Thu Hà
Thứ Tư, 22 Tháng 6 Năm 2011 13:00

Trứng luôn được xem là loại thực phẩm bổ dưỡng, tuy nhiên những ích lợi, cách sử dụng và cách mua trứng như thế nào còn là băn khoăn của không ít bà nội trợ.

Ích lợi của trứng



Điểm cần chú ý có trong trứng gà.

Lâu nay trứng vẫn được xem như một loại thực phẩm chức năng của các bà nội trợ cho sức khỏe, bởi lẽ trong chúng có chứa một lượng lớn vitamin A, D, E, B1, B2, B6, B12, folate và axit pantothenic (B5) cũng như hàm lượng canxi, photpho, magiê, sắt và kẽm.

Trong mỗi quả trứng có chứa 71 đơn vị calo, không chứa tinh bột, 5 gam chất béo; ngoài ra nó còn là nguồn cung cấp protein dồi dào và có chứa tất cả chín loại amino axit rất cần thiết cho sự hoạt động của hệ miễn dịch.

Trứng và nhộng đũa u củn bi t

Tác Giả: Kh&ng Thu Hà

Thứ Tư,, 22 Tháng 6 Năm 2011 13:00

Ch&t lecithi đ& c tìm th&y trong trứng có tác đ&ng kích thích quá trình tiêu hóa, h& tr& ho&t đ&ng c&a gan, h&n ch& nguy c& b& t&c ngh&n đ&ng m&ch do cholesterol gây nên, ngăn ng&a s& hình thành c&a s&i th&n.

Giúp giảm nguy c& m&c ung th&.

Trong t&t c& lo&i trứng đũa có hàm l&ng colin, m&t nghiên c&u m&i đây đã ch& ra r&ng trong c& th& ph& n& n&u hàm l&ng colin & m&c cao (kho&ng 24% tr& lên) s& r&t ít có nguy c& b& m&c căn b&nh ung th& vú. B&n cũng c&n hi&u r&ng colin là thành ph&n đ& c tìm th&y ch& y&u trong lòng đ& c&a trứng.

Giúp đôi m&t luôn sáng kh&e.

Ng& i ta tìm th&y trong lòng đ& trứng gà có ch&a m&t l&ng l&n lutein và zeaxanthin, đây là hai ch&t ch&ng oxy hóa c&c k& h&u hi&u, đ&c bi&t giúp đ&m l&i hi&u qu& phòng tránh quá trình lão hóa c&a đôi m&t. Chính vì th& b&n nên b& sung trứng vào th&c đ&n ăn u&ng c&a mình không ch& v&i m&c đích phòng tránh nguy c& b& ung th& mà còn vì đôi m&t luôn sáng, kh&e.

Thu nh& vòng eo.

Các nhà nghiên c&u thu&c Tr&ng đ&i h&c Louisiana (Hoa K&) đã ch& ra r&ng nh&ng ng& i béo phì th&ng xuyên ăn hai qu& trứng cho b&a sáng trong vòng năm ngày/tu&n s& giúp giảm đ& c vòng eo đáng k&.

H&n th& n&a, chuyên gia Kristine Clark - m&t chuyên gia dinh đ&ng thu&c nhóm nghiên c&u trên - cũng nh&n m&nh thêm trứng là m&t món ăn h&u ích trong th&c đ&n ăn u&ng c&a ng& i gi&m cân.

Ăn trứng đúng cách

Trứng và nhúng đi u c n bi t

Tác Giả: Kh&ng Thu Hà

Thứ Tư, 22 Tháng 6 Năm 2011 13:00

Mặc dù trứng là một loại thực phẩm rất tốt cho sức khỏe, tuy nhiên bạn không nên ăn quá hai quả trứng mỗi ngày, bởi khi đó trứng không nhúng không đem lại ích lợi cho sức khỏe của bạn mà còn gây nên tác động "phản ch".

Bên cạnh đó, bạn không nên ăn trứng sống, trứng trần hay trứng chía chín kỹ vì nhúng cách chế biến đó không thể tiêu diệt được các vi khuẩn gây hại tiềm ẩn trong trứng.

Một con số đáng báo động: nhúng nằm trên thế giới có tới 5.000 người tử vong do các loại vi khuẩn trong trứng tươi công, và trong một quả trứng có chứa tới 10.000 vi khuẩn salmonella gây hại sức khỏe.

Cũng theo khuyến cáo từ các chuyên gia, nhiệt độ an toàn để làm chín trứng là khoảng 250 độ F, tương đương với 121 độ C.

Trứng và hàm lượng cholesterol

Đúng là trong trứng có chứa một lượng lớn cholesterol và nếu bạn mất chế độ ăn uống có nhiều cholesterol thì sẽ có những ảnh hưởng trực tiếp đến hàm lượng cholesterol trong máu.

Tuy nhiên, các nhà khoa học lại cho rằng việc tăng hàm lượng cholesterol trong máu không nguy hiểm bằng việc dư thừa chất béo trans và chất béo bão hòa. Hai loại chất béo này mới thực sự là "kẻ thù" nguy hại hơn nhiều so với hàm lượng cholesterol đi vào sức khỏe của bạn.

Hội đồng Tim mạch tại Mỹ cũng thừa nhận rằng bạn vẫn có thể ăn trứng gà mỗi ngày, miễn là bạn phải "làm sạch" được hàm lượng cholesterol thu nạp qua các loại thực phẩm.

Một quả trứng gà có chứa tới 213mg cholesterol, tập trung chủ yếu trong lòng đỏ trứng. Nếu bạn thực hoàn toàn khỏe mạnh thì việc "nạp" 300mg cholesterol mỗi ngày sẽ không ảnh hưởng gì tới

Trứng và nhộng đi u c n bi t

Tác Giả: Kh&ng Thu Hà

Thứ Tư, 22 Tháng 6 Năm 2011 13:00

s c kh e.

Chính vì thế, nếu u nh b n có thói quen ăn 1-2 qu trứng gà mỗi ngày, b n c n phải h n ch đ n m c th p nh t vi c b sung nh ng lo i th c ph m ch a cholesterol khác.

L u ý: lòng trứng trứng gà t p trung r t nhi u protein. Protein trong lòng trứng trứng có th khi n tr b d ng. B n ch nên cho tr ăn lòng trứng trứng t 1 tu i tr lên.

Lòng đ trứng đ c xem nh m t lo i th c ph m giàu ch t dinh d ng. Tuy nhiên, b n cũng ch nên cho tr ăn lòng đ sau 9 tháng tu i.

Cách ch n mua trứng t i ngon

Cách đ n gi n nh t là b n hãy th trứng vào n c s ch, trứng t i s chìm xu ng đáy còn trứng đ lâu ngày s n i ho c l l ng gi a ch ng.

Tuy nhiên, cách này h i khó áp đ ng khi b n ch n mua trứng ngoài ch , th m chí là trong siêu th . Bên c n h đó, nó còn khi n tr ng d b nhi m khu n do b m t l p màng b o v ngoài v trứng khi b ngâm trong n c.

V i nh ng lý do đó, b n nên s đ ng cách ki m tra khác thay ph ng pháp trên. Đó là soi trứng đ i ánh sáng đ nh n bi t đ t i c a tr ng, phải soi nhi u qu đ có th l y căn c so sánh. Nh ng qu trứng đã đ lâu s có kho ng tr ng trên đ u l n h n là trứng còn t i. Trứng càng t i thì kho ng tr ng này càng nh , b n c n soi và so sánh đ ch n mua đ c nh ng qu trứng ngon.

Trình và nh trình đi u c n bi t

Tác Giả: Kh trình Thu Hà

Thứ Tư:, 22 Tháng 6 Năm 2011 13:00
