

10 Lợi ích của trứng gà

Tác Giả: tyt

Thứ Sáu, 17 Tháng 6 Năm 2011 05:55

Trứng gà däi dào choline, giúp đäi u hòa hä thän kinh, não bä và tim mäch



Lòng trứng gà chứa nhiều prote. Hơn hết chúng ta đừng bỏ trứng gà tốt cho cơ thể và sự phát triển của trẻ.

Có những người nghĩ rằng trứng gà góp phần trong việc tăng cân và làm tăng cholesterol. Nhưng đó chỉ là những quan niệm sai lầm vì việc sử dụng trứng gà trong các bữa ăn cho bé. Các chuyên gia giúp bạn hiểu rõ về lợi ích của thực phẩm này.

Trứng gà được xem là một loại thực phẩm tốt cho sức khỏe. Chúng tuy tốt vì dễ tiêu hóa và là nguồn dinh dưỡng tốt cho các bé đang tuổi dậy thì. Lòng trứng gà không chứa chất béo và giàu protein. Nó còn chứa rất nhiều các vitamin và khoáng chất khác như vitamin B. Lòng đỏ cũng cung cấp năng lượng cho cơ thể, giúp tạo ra những dưỡng chất cần thiết cho cơ thể trẻ nhỏ. Con bạn sẽ luôn năng động và hăng say suốt cả ngày nếu bạn cho ăn trứng gà đúng cách.

10 Lợi ích của trứng gà

Tác Giả: tyt

Thứ Sáu, 17 Tháng 6 Năm 2011 05:55

10 Lợi ích của trứng gà

1. Nghiên cứu gần đây hé lộ rằng trứng gà rất tốt cho sức khỏe và cung cấp chất dinh dưỡng cần thiết ngăn chặn những vấn đề về mắt như bệnh đục thủy tinh thể và các bệnh khác liên quan.

Vitamin D là nguồn dinh dưỡng tự nhiên, chỉ có trong trứng gà

2. Một quả trứng có thể chứa đến 9 acid amin cần thiết và hàm lượng protein có trong một quả trứng là 6gm.

3. Theo các nhà nghiên cứu, không có mối quan hệ nào giữa trứng và chứng bệnh đau tim. Hơn nữa, trứng một quả trứng, một ngày giúp ngăn ngừa bệnh nghẽn máu, đau tim và đột quỵ.

4. Trứng gà dồi dào choline, giúp điều hòa hệ thần kinh, não bộ và tim mạch.

5. Hàm lượng chất béo trong một quả trứng vừa phải và chất béo bão hòa tốt cho lượng cần thiết của cơ thể mỗi ngày.

6. Nhiều người tin rằng trứng gà có những ảnh hưởng xấu như cholesterol. Nhưng hiện nay các nhà nghiên cứu tin rằng việc ăn trứng gà không có bất kỳ ảnh hưởng nào.

7. Vitamin D là nguồn dinh dưỡng tự nhiên và chỉ có trong trứng gà mà không có trong các loại thực phẩm khác. Bạn sẽ không thể có được vitamin này từ bất kỳ loại thực phẩm nào, ngoài trứng.

8. Các nghiên cứu về các tác động và các nhà khoa học đang tìm ra rằng trứng gà có thể ngăn chặn bệnh ung thư vú. Một quả trứng một ngày hoặc sáu quả một tuần giúp giảm nguy cơ bệnh ung thư vú phụ thuộc vào mức độ tiêu thụ.

10 Lợi ích của trứng gà

Tác Giả: tyt

Thứ Sáu, 17 Tháng 6 Năm 2011 05:55

9. Thêm vào đó, trứng còn giúp cho tóc và móng tay phát triển tốt. Rốt nhiên u ng i quan sát r trứng tóc của h m c nhanh hơn và khỏe mạnh hơn khi sử dụng trứng trong bữa ăn hàng ngày. Trứng gà giúp cho tóc và móng tay phát triển tốt.

10. Trứng còn giúp giảm cân. Lòng trứng trứng gà nếu được thêm vào bữa ăn sáng sẽ cung cấp protein giúp cảm giác no kéo dài trong ngày giúp giảm cân.