

Lưu ý khi ăn trứng gà .

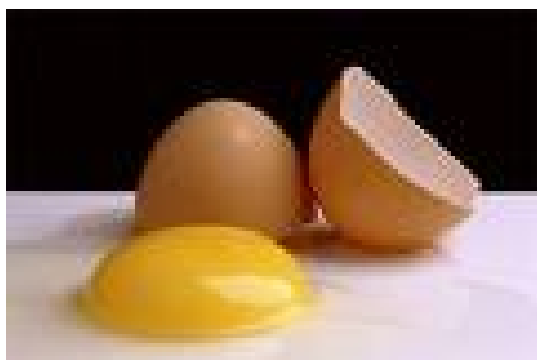
Tác Giả: Dân Trí

Thứ Hai, 15 Tháng 2 Năm 2010 11:57

Trứng là một loại thực phẩm bổ dưỡng, tuy nhiên trứng cũng có thể phát huy được các tính chất của nó nếu như trứng được chế biến và ăn đúng cách.

▣ Bí ẩn bên trong quả trứng gà

Các nhà khoa học đã tìm thấy rằng, trứng lòng đỏ của một quả trứng gà nặng khoảng từ 55 - 60 gam, trong đó, vỏ của quả trứng chiếm 10% trứng lòng đỏ, 60% là lòng trắng và 30% là lòng đỏ.



Trong một quả trứng gà có chứa khoảng 11% là protein, lòng trắng trứng gà là nguồn cung cấp dồi dào vitamin B2, còn thành phần chủ yếu trong lòng đỏ của trứng gà là chất béo, tuy nhiên những chất béo này lại có đặc tính rất dễ chuyển hóa vì thế chúng dễ dàng được tiêu hoá và hấp thụ tại hệ tiêu hoá trong cơ thể.

Trong lòng đỏ trứng gà cũng có chứa 1,33 gam cholesterol trong mỗi 100 gam trứng lòng đỏ.

Trung bình trong mỗi quả trứng gà có trứng lòng đỏ 60gam thì có chứa 7,9 gam protein, 7,9 gam chất béo, 103 đơn vị calo, 36 gam canxi, 132 gam phốt pho và 1,26 mg sắt.

Sai lầm khi ăn trứng

Trứng là một loại thực phẩm bổ dưỡng, tuy nhiên trứng cũng có thể phát huy được các tính chất của nó nếu như trứng được chế biến và ăn đúng cách.

Trước hết, nhiều người cho rằng nên "kiêng" hẳn trứng nếu đang áp dụng một chế độ ăn kiêng, tuy nhiên, các chuyên gia nghiên cứu và các bác sĩ hiện nay, và trái lại khuyên bạn nên bổ sung trứng vào trong chế độ ăn kiêng của mình, bởi lẽ trong trứng cũng có chứa một hàm lượng tinh bột rất nhỏ thậm chí là không đáng kể, những bù lại nó có chứa một lượng đáng kể protein,

Lưu ý khi ăn trứng gà .

Tác Giả: Dân Trí

Thứ Hai, 15 Tháng 2 Năm 2010 11:57

khoảng chất và các loại vitamin thiết yếu.

Thêm vào đó, cũng có nhiều người coi việc ăn trứng loãng là một món khoái khẩu hay thậm chí là ăn trứng gà khi mới ốm, vì dễ tiêu và dễ nuốt. Nhưng đây thực ra là thói quen và suy nghĩ rất tai hại, thậm chí gây nên nhiều hậu quả khôn lường.

Bên cạnh nhiều lợi ích, trong trứng có chứa một hàm lượng albumin rất cao, hàm lượng albumin này sẽ gây nên tác động "phản chọi" nếu bạn ăn trứng chứa chín kỹ. Hơn nữa, trong trứng cũng có chứa một chất protein gọi là avidin, gây nên những phản ứng với biotin (một loại vitamin H), làm mất giá trị của biotin này. Chứa đựng nhiều chất béo, nếu ăn trứng chiên hay trứng chứa chín kỹ sẽ dễ khiến bạn bị nhiễm khuẩn gây hại tới hệ tiêu hóa trong trứng "tối công".

Một con số đáng báo động: hàng năm trên thế giới có tới 5.000 người tử vong do các loại vi khuẩn trong trứng tiêu công, và trong mỗi 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. Chính vì thế, bạn nên tránh thói quen ăn trứng chứa chín kỹ, nếu không muốn đối mặt với những rủi ro về mặt sức khỏe.

Cũng không có ít người cho rằng, trong trứng có chứa một lượng lớn cholesterol và nếu như một chế độ ăn uống có nhiều cholesterol sẽ khiến bạn có những phản ứng như hàng triệu người khác hàm lượng cholesterol trong máu, vì thế càng nên ăn ít trứng càng tốt.

Tuy nhiên, các nhà khoa học lại cho rằng việc tăng hàm lượng cholesterol trong máu không nguy hiểm bằng việc đưa 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 cao và vì sức khỏe con người. Hiệp hội Tim mạch tại Mỹ cũng thừa nhận rằng bạn vẫn có thể xem trứng gà như một món ăn khoái khẩu, miễn là bạn phải "làm chủ" được hàm lượng cholesterol thu nhập qua các loại thực phẩm.

Lưu ý:

- Các bà mẹ luôn nghĩ rằng bổ sung trứng gà cho con là rất tốt, nó sẽ giúp tăng hàm lượng protein cho trẻ. Tuy nhiên, có không ít những trường hợp trẻ bị dị ứng ngay sau khi ăn trứng gà, đặc biệt là với trẻ từ 6 tháng tuổi khi bắt đầu ăn dặm. Vì thế, để an toàn cho bé bạn chỉ nên bổ sung trứng vào khẩu phần ăn của trẻ khi bé đã được hơn 1 tuổi.

Lưu ý khi ăn trứng gà .

Tác Giả: Dân Trí

Thứ Hai, 15 Tháng 2 Năm 2010 11:57

- Mặc dù trứng gà là loại thực phẩm chức năng, tuy nhiên nếu ăn quá nhiều trứng gà bên cạnh sẽ phải đi mua vitamin nhúng rúc rồi vitamin sßc khoß.

Vậy mua câu hỏi đặt ra là mỗi ngày nên ăn bao nhiêu trứng là đủ ?

Đã theo kết quả nghiên cứu của Hiệp hội Tim Mạch Anh Quốc, thì các nhà nghiên cứu khuyến cáo rằng mỗi người không nên ăn quá 4 quả trứng mỗi tuần

- Các chuyên gia cũng khuyên nhúng người đã có nguy cơ bệnh đßng không nên ăn trứng và trứng cũng là một trong số nhúng "thực phẩm" đã gây nên hiện tượng táo bón nếu ăn nhiều.