

7 công dụng tuyệt vời của ức gà đối với sức khỏe

Protein ít béo có trong ức gà có thể mang lại nhiều lợi ích quan trọng, làm cho thực phẩm này trở thành một bổ sung hữu ích cho nhiều kế hoạch ăn uống.

Giảm cao huyết áp

Giá trị dinh dưỡng của ức gà thể hiện ở lượng protein cao góp phần giảm áp suất mạch máu nên hỗ trợ điều chỉnh cân bằng huyết áp. Nó còn chứa một lượng axit béo tốt là omega3 chống đột quỵ.

Ngăn ngừa thiếu máu

Theo Bold Sky, tạo lập các tế bào hồng cầu: Tất cả các sản phẩm thịt đều giàu vitamin B12 vốn rất cần thiết cho việc sản xuất các tế bào hồng cầu và tạo ra các dây thần kinh trong cơ thể chúng ta. Ức gà là một nguồn đáng kể vitamin này và việc ăn ức gà giúp ngăn ngừa nguy cơ mắc các bệnh như thiếu máu và bệnh Crohn.

Giúp cơ bắp chắc khỏe

Ức gà chứa nhiều protein nên đây được xem là món ăn không thể bỏ qua trong thực đơn tăng cơ. Nhóm vitamin B và niacin trong ức gà đặc biệt tốt cho những người hoạt động thường xuyên vì chúng giúp cơ thể hoạt động tốt trong suốt quá trình rèn luyện thể chất.

Giúp giảm cân

Thịt ức gà cung cấp ít năng lượng nhưng lại rất giàu protein và dưỡng chất. Đối với người đang giảm cân, ăn ức gà giúp cơ thể không bị bỏ đói lại vừa kích thích quá trình tăng cơ, đốt mỡ hiệu quả. Protein trong ức gà tạo cảm giác no lâu hơn nên hãy ăn kèm nó với rau củ. Một nghiên cứu khoa học năm 2016 về béo phì chỉ ra rằng protein trong ức gà giúp hỗ trợ giảm cân toàn thân và tạo khối lượng cơ nạc.

Ngăn ngừa bệnh lý mắt

Giá trị dinh dưỡng của ức gà còn thể hiện trong việc ngăn ngừa các bệnh lý về mắt do hàm lượng retinol, alpha và beta-carotene và lycopene trong ức gà đều rất tốt cho thị lực và ngăn ngừa bệnh đục thủy tinh thể ở người lớn tuổi.

Chống trầm cảm

Trong ức gà có chứa rất nhiều axit amin tryptophan, một chất giúp thư giãn cơ thể giảm căng thẳng thần kinh.

Giảm loãng xương

Hàm lượng protein cao cộng với lượng phốt pho trong thịt gà là những chất cần thiết cho hệ xương và răng. Làm giảm khả năng loãng xương và hỗ trợ hệ thần kinh liên quan.