

Lý do nên ăn trứng lòng đào

Nên ăn trứng luộc lòng đào thay vì rán, bởi trứng lòng đào không mất các dinh dưỡng thiết yếu cần thiết.

Trứng được coi là món ăn bổ dưỡng cho bữa ăn sáng vì chứa rất nhiều chất dinh dưỡng thiết yếu như protein, riboflavin và selenium. Hầu hết mọi người đều sợ ăn nhiều trứng vì nghĩ sẽ dẫn đến lượng cholesterol cao. Sự thật là tiêu thụ trứng thường xuyên có thể làm giảm lượng cholesterol. Lòng đỏ trứng chứa một thành phần gọi là lecithin có tác dụng chống xơ cứng, vì lecithin có thể hạn chế lượng cholesterol. Lòng đỏ trứng cung cấp lượng cholesterol cần thiết cho sự phát triển tinh thần của chúng ta.

Trứng lòng đào không gây ngộ độc

Trứng lòng đào tốt cho sức khỏe vì lòng đỏ trứng không bị chín quá. Nhiều người thích ăn lòng trứng sống, cách ăn này có thể khiến bạn nhiễm khuẩn độc. Khi luộc trứng lòng đào có thể làm giảm nguy cơ mắc ngộ độc thực phẩm do vi khuẩn salmonella gây ra. Chỉ luộc trứng trong một khoảng thời gian ngắn đã giúp tiêu diệt các vi khuẩn cứng đầu. Trứng lòng đào không làm mất lưu huỳnh như trứng đã luộc chín.

Chứa lượng calo không cao

Nếu bạn muốn ăn một bữa ăn nhẹ ít calo thì trứng lòng đào là lựa chọn tốt nhất. Trứng lòng đào ít calo hơn khi so sánh với bất kỳ cách thức nấu ăn khác bao gồm rán hay ốp lết. Một quả trứng lòng đào chỉ chứa khoảng 78 calo và 5,3 g chất béo, trong đó 1,6 g là chất béo bão hòa. Đây là lượng calo vừa phải ít hơn so với bất kỳ loại thực phẩm khác mà bạn ăn hàng ngày. Trứng rán chứa khoảng 90 calo, 6,83 g chất béo, trong đó có 2 g chất béo bão hòa.

Carbohydrates

Trứng là một trong số ít các loại thực phẩm có chứa tất cả các axit amin thiết yếu và trứng lòng đào là một món ăn lành mạnh. Trứng chứa các carbohydrate, vitamin và khoáng chất và việc nấu lòng đào không làm mất đi những thành phần thiết yếu đó mà giữ nó nguyên vẹn.

Vitamin A

Phụ nữ cần có 700 microgram vitamin A mỗi ngày trong khi nam giới cần khoảng 900 microgram. Ăn một quả trứng lòng đào có thể giúp bạn có được khoảng 74 microgram. Chất dinh dưỡng này giúp đôi mắt bạn có thể hoạt động tốt hơn. Hãy thay thế trứng rán bằng một quả trứng lòng đào trong mỗi buổi sáng. Trứng lòng đào chứa vitamin A, một chất dinh dưỡng cần thiết để duy trì sức khỏe làn da, răng và xương.

Vitamin B12

Trứng lòng đào cung cấp khoảng 2,4 microgram vitamin B12. Vitamin B 12 cần thiết cho sự trao đổi chất khỏe mạnh. Vitamin B12 giúp chuyển đổi lượng calo trong cơ thể thành năng lượng. Vitamin B12 hỗ trợ hoạt động hệ thần kinh.

Phụ nữ mang thai không nên ăn trứng lòng đào

Phụ nữ mang thai không nên ăn trứng lòng đào. Trứng lòng đào chứa thành phần có thể khiến các bà bầu chảy nước mũi. Quan trọng hơn, những người có hệ miễn dịch yếu không nên ăn trứng lòng đào. Trứng lòng đào cũng không được khuyến khích với trẻ em hoặc người cao tuổi có hệ miễn dịch bị tổn thương. Nó chỉ phù hợp với những người khỏe mạnh. Ở những người khỏe mạnh, trứng lòng đào chắc chắn tốt hơn so với trứng rán.