

## **Lợi ích của lòng trắng trứng đối với sức khỏe**

*Lòng trắng trứng được cho là có nhiều chất dinh dưỡng, giúp xây dựng cơ bắp, giảm mỡ nội tạng.*

Lòng trắng trứng là chất lỏng bên trong trứng, được hình thành xung quanh lòng đỏ. Cả lòng trắng và lòng đỏ trứng đều tốt cho sức khỏe vì chúng rất bổ dưỡng. Đặc biệt, lòng trắng trứng có hàm lượng protein cao.

Dưới đây là lợi ích của lòng trắng trứng đối với sức khỏe, theo chuyên trang sức khỏe *Health*.

### **Dinh dưỡng trong lòng trắng trứng**

Trong lòng trắng trứng của một quả trứng 34 gram có chứa 17,7 calories, 3,64 gram chất đạm, chất béo, tinh bột, selen, vitamin B2.

Lòng trắng trứng cung cấp tất cả các axit amin thiết yếu quan trọng cho sức khỏe con người mà cơ thể không thể tự sản xuất được.

Axit amin đóng vai trò là khối xây dựng cơ bản của protein, rất cần để tạo xương, cơ và da. Axit amin cũng đóng vai trò quan trọng cho các hợp chất như hormone và chất dẫn truyền thần kinh.

Selen trong lòng trắng trứng là một chất dinh dưỡng quan trọng cho sinh sản, chức năng tuyến giáp và sản xuất ADN. Selen cũng giúp bảo vệ cơ thể khỏi bị nhiễm trùng và tổn thương tế bào.

### **Tăng khối lượng cơ bắp và sức mạnh**

Theo nghiên cứu, tiêu thụ lòng trắng trứng hàng ngày trong 8 tuần (tương đương 8 gram protein lòng trắng trứng mỗi ngày), kết hợp với tập thể dục thường xuyên giúp tăng trọng lượng cơ ở tay và chân của phụ nữ trên 55 tuổi. Ngoài ra, nó còn tăng cường sức mạnh cơ bắp cho các hoạt động.

## **Giảm mỡ nội tạng**

Trong một nghiên cứu, 37 người trưởng thành có chỉ số BMI (chỉ số khối cơ thể) từ 25 trở lên được ăn lòng trắng trứng lên men trong axit lactic (tương đương 8 gram protein lòng trắng trứng mỗi ngày) trong 12 tuần. Kết quả cho thấy những người tiêu thụ lòng trắng trứng nói trên giảm đáng kể lượng mỡ nội tạng (mỡ xung quanh các cơ quan) so với những người không dùng.

## **Có khả năng giảm cholesterol**

Trong một nghiên cứu năm 2017 trên 88 nam giới trưởng thành cho thấy người tiêu thụ 8 gram protein lòng trắng trứng hằng ngày có thể làm giảm mức cholesterol xấu, giúp ngăn ngừa bệnh tim.

Dù có nhiều dinh dưỡng, nhưng người bị dị ứng với trứng không nên ăn lòng trắng trứng, vì nó có thể dẫn đến buồn nôn, đau dạ dày. Ngoài ra, người dùng nên chọn trứng có nguồn gốc rõ ràng, tránh mua trứng nhiễm vi khuẩn *Salmonella* gây hại cho sức khỏe, theo *Health*.