

Ăn trứng như thế nào để giúp giảm táo bón?

Thật khó có thực phẩm nào có nhiều chất dinh dưỡng lại tiện sử dụng và linh hoạt như trứng.

Trứng được coi là một loại protein hoàn chỉnh, có nghĩa là bạn sẽ nhận được tất cả 9 axit amin thiết yếu để sửa chữa các mô và hấp thụ chất dinh dưỡng.

Đó là nguồn cung cấp vitamin B, sắt, kẽm và selen tuyệt vời, đồng thời trứng là một trong những nguồn thực phẩm hàng đầu cung cấp choline để hỗ trợ chức năng não.

Vì trứng có nhiều cholesterol nên người ta thường lo ngại ăn trứng vì sợ cholesterol cao. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu đã chứng thực ăn mỗi ngày 1 - 2 quả trứng sẽ không gây hại.

Hiệp hội Tim mạch Mỹ cũng khẳng định hầu hết mọi người đều có thể ăn trứng mỗi ngày vì cholesterol trong trứng không tự chuyển thành cholesterol trong máu.

Trứng không phù hợp cho người táo bón

Tuy nhiên, bạn có thể cần tránh ăn trứng vì một lý do khác, đó là táo bón, theo trang tin sức khỏe *Health Digest*.

Viện Lão hóa Quốc gia Mỹ cho biết bạn có thể bị táo bón nếu ăn nhiều trứng và các thực phẩm có nguồn gốc động vật khác mà không ăn kèm thêm đủ chất xơ.

Vấn đề không phải trứng là thủ phạm gây táo bón mà ăn quá nhiều trứng nhưng không kèm các loại thực phẩm giàu chất xơ có thể góp phần gây táo bón.

Protein trong trứng có thể giúp bạn cảm thấy no, vì vậy bạn có thể không muốn ăn các thực phẩm khác, đặc biệt nếu bạn đang cố gắng giảm cân.

Đặc biệt, những người muốn giảm cân thường theo chế độ ăn giàu protein, ít carb. Tuy nhiên, cơ thể không thích ứng với việc thiếu chất xơ từ nguồn tinh bột (carb). Chất xơ hòa tan và chất xơ không hòa tan phối hợp với nhau để kích thích đường ruột, bổ sung khối lượng lớn vào phân và giúp đi ngoài dễ dàng hơn.

Thậm chí, ngay cả khi ăn trứng cùng với các thực phẩm khác, nhưng kết hợp không đúng loại thực phẩm vẫn có thể gây táo bón. Ví dụ, ăn trứng với các loại thịt chế biến mặn như xúc xích có thể hút nước từ ruột già để xử lý lượng natri dư thừa, theo *Health Digest*.

Cách ăn trứng để giảm táo bón

Bạn không cần phải kiêng trứng hoàn toàn nếu bị táo bón. Thay vào đó, hãy xem những gì bạn ăn trong ngày, chú ý đến lượng chất xơ nạp vào. Trứng trong mỗi bữa ăn sẽ không cung cấp chất xơ nhưng những thực phẩm khác sẽ giúp giảm táo bón.

Hãy thêm một chén bông cải xanh cắt nhỏ để có 2,4 gram chất xơ. Thêm một lát bánh mì đen để có thêm 2 gram chất xơ hoặc một chén quả mọng để có thêm 3 gram chất xơ, theo *Health Digest*.

Ngoài ra, việc thiếu tập thể dục và uống không đủ nước đều có thể gây táo bón. Bạn thậm chí có thể bị táo bón khi đi du lịch. Táo bón thường phổ biến ở người lớn tuổi, đặc biệt là người bệnh tiểu đường hoặc bệnh Parkinson.