

Sai lầm khi chế biến và sử dụng trứng gà

Trứng gà rất giàu dinh dưỡng nhưng nếu chế biến không đúng cách có thể sẽ gây hại cho sức khỏe. Dưới đây là một số sai lầm trong việc chế biến trứng gà.

Trứng gà chưa nấu chín có hai hợp chất rất khó phân giải, gây ảnh hưởng không tốt đến việc cơ thể hấp thụ và tiêu hóa protein có trong trứng gà.

Ăn trứng gà và đậu tương: Một số người có thói quen ăn trứng gà và uống sữa đậu nành trong bữa sáng, tuy nhiên điều này là không nên vì men phân giải protein trong đậu tương khiến cơ thể không hấp thụ được giá trị dinh dưỡng.

Ăn trứng gà và đường: Trứng gà cho thêm đường và được chế biến ở nhiệt độ cao sẽ tạo ra một chất “tiêu diệt” các axit amin có lợi cho cơ thể. Hơn nữa, chất này làm máu đông, khi được hấp thụ vào cơ thể sẽ gây nên mối nguy hại tiềm tàng, khiến máu trong cơ thể dễ bị đông đặc.

Trứng gà và mì chính: Nếu cho thêm mì chính sẽ làm ảnh hưởng không tốt cho hương vị và độ dinh dưỡng của trứng gà.

Trứng gà luộc ngâm vào nước lạnh: Nước và các vi sinh vật dễ dàng xâm nhập vào bên trong, khiến trứng bị biến chất và nhanh hỏng.

Ăn trứng gà để qua đêm thì chất dinh dưỡng trong đó sản sinh ra vi khuẩn. Nên ăn phải trứng gà biến chất, vừa giảm giá trị dinh dưỡng, vừa gây hại cho sức khỏe.

Ăn trứng gà với thịt thỏ: cũng rất hại vì hai thực phẩm này khi ăn cùng nhau sẽ gây ra phản ứng, kích thích dạ dày dẫn đến tiêu chảy.

Ăn trứng gà với quả hồng: Ăn quả hồng ngay sau khi ăn trứng gà là một trong những nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm và viêm dạ dày, ruột cấp tính.

Ngoài ra ăn quá nhiều trứng gà có thể gây ra tình trạng thừa chất dinh dưỡng, dẫn đến béo phì và tăng thêm gánh nặng cho gan và thận.

Nguồn: VnMedia

