

QUAN NIỆM SAI LẦM về TRỨNG GÀ



Trứng gà là một món ăn bổ dưỡng quen thuộc với tất cả mọi người, tuy nhiên không phải ai cũng thật sự am hiểu về nó.

Đây là những quan niệm sai lầm về trứng gà mà không phải ai cũng để ý để thay đổi.

1. Trứng gà vỏ đỏ tốt hơn trứng gà vỏ trắng

Trước kia mọi người thường quan niệm trứng gà vỏ đỏ có nhiều dinh dưỡng hơn, vì thế mà giá thành của trứng gà vỏ đỏ cũng đắt hơn.

Tuy nhiên theo thử nghiệm cho thấy, màu sắc của vỏ trứng là do giống gà quyết định, không liên quan đến giá trị dinh dưỡng.

2. Trứng gà ta nhiều dinh dưỡng nhất

Trứng gà ta có thể ăn sẽ ngon hơn một chút, nhưng qua kiểm nghiệm thấy rằng các thành phần dinh dưỡng có trong trứng gà ta hoàn toàn không cao hơn so với trứng gà thông thường khác.

Ngoài ra, nếu như điều kiện môi trường sống của gà ta không được kiểm soát tốt, trứng gà ta còn dễ bị nhiễm bẩn hơn.

3. Trứng gà so tốt hơn trứng gà thông thường

Thông thường, gà được nuôi trong khoảng thời gian từ 130 -160 ngày sẽ bắt đầu đẻ loạt trứng đầu tiên, trứng này được gọi là trứng gà so. Không có nghiên cứu nào chỉ ra rằng, hàm lượng dinh dưỡng của trứng gà so nhiều hơn so với trứng thông thường.

Trên thực tế, trứng gà so tương đối nhỏ, mỗi quả nặng chừng 40g, với trọng lượng nhỏ như vậy ở nhiều nước loại trứng này không được phép bán.

4. Lòng đỏ càng vàng thì dinh dưỡng càng nhiều

Lòng đỏ của trứng gà do nhiều sắc tố quyết định, một số sắc tố này cũng có giá trị dinh dưỡng như trong củ cà rốt.

Hiện nay với nhiều thủ đoạn tinh vi việc làm cho lòng đỏ trứng vàng đậm hết sức đơn giản, như vậy trứng gà không những không bổ dưỡng mà còn tiềm ẩn nhiều nguy cơ gây bệnh khác.

5. Xem trứng lộn như vị thuốc bổ

Trứng lộn là loại trứng mà phôi thai mới nở được nửa chừng, rất nhiều người xem đây là vị thuốc bổ. Tuy nhiên thực tế giá trị dinh dưỡng của loại trứng này không hề cao lại còn chứa rất nhiều vi khuẩn.

6. Thời gian luộc trứng càng lâu càng tốt

Trứng gà luộc vừa chín là khi cả lòng đỏ và lòng trắng vừa đông tụ lại. Ăn trứng luộc như vậy có thể đảm bảo cho tiêu hóa và trứng cũng không bị mất đi hàm lượng dinh dưỡng vốn có.

7. Ăn trứng sống sẽ bổ hơn

Ăn trứng sống sẽ làm hạn chế khả năng hấp thụ chất biotin (vitamin B8) có trong trứng. Ngoài ra trong trứng sống còn chứa nhiều vi khuẩn gây bệnh không có lợi cho đường tiêu hóa.

8. Sản phụ nên ăn nhiều trứng gà

Mọi người thường quan niệm sản phụ trong thời gian ở cữ nên ăn nhiều trứng gà, tuy nhiên với điều kiện dinh dưỡng phong phú như hiện nay thì quan niệm này không còn thích hợp nữa.

Sản phụ nên đảm bảo tính đa dạng trong khẩu phần ăn của mình, hàng ngày ngoài việc ăn từ 1 – 2 quả trứng ra còn cần ăn thêm các loại thịt, sữa, các loại rau củ quả khác để có thể cân bằng chế độ ăn uống của mình.

9. Trứng gà không nên ăn cùng với sữa đậu nành

Nhiều người cho rằng, trong đậu nành có chứa chất ức chế men trypsin sẽ ảnh hưởng tới việc hấp thu và tiêu hóa protein của cơ thể.

Nhưng sau khi chế biến thành sữa đậu nành, các trypsin inhibitors này sẽ bị phá hủy bởi nhiệt, vì thế ăn trứng gà kết hợp với uống sữa đậu nành hoàn toàn không có vấn đề gì.

10. Cảm cúm không nên ăn trứng gà

Khi ốm, phát sốt thì năng lượng trong cơ thể tiêu hao rất lớn, sức đề kháng bị giảm sút, thường có cảm giác chán ăn, cơ thể thiếu chất dinh dưỡng.

Lúc này, việc bổ sung trứng gà vào khẩu phần ăn đối với cơ thể sẽ có rất nhiều tác dụng tốt. Tuy nhiên, nên chọn các món canh trứng, không nên ăn trứng rán vì khó tiêu hóa.

LƯU Ý – Sau khi ĂN TRỨNG GÀ, KHÔNG NÊN ngay lập tức ăn các loại thực phẩm sau:

1. Không nên ăn đường

Các bà nội trợ đều biết khi nấu trứng gà không nên cho mì chính. Nhưng có thể bạn không biết, trứng gà không nên nấu cùng với đường hoặc sau khi ăn trứng gà cũng không nên ăn đường ngay.

Vì điều này sẽ làm cho protein axit amin fructose trong trứng tiếp hợp với lysine, cơ thể rất khó hấp thu chất này, từ đó gây ra các tác dụng không tốt cho cơ thể.

2. Không nên ăn quả hồng

Ăn quả hồng ngay sau khi ăn trứng dễ dẫn đến ngộ độc thực phẩm hoặc viêm dạ dày ruột cấp tính. Vì thế nếu như chót ăn phải trong khoảng thời gian 1 – 2 giờ, có thể dùng các phương pháp tạo nôn.

Dùng 20g muối ăn hòa tan với 200ml nước để uống, nếu như vẫn chưa nôn có thể uống thêm vài lần nữa để thúc đẩy nôn mửa. Ngoài ra có thể ép gừng tươi hòa với nước ấm để uống, sau đó uống thuốc nhuận tràng để đào thải chất độc hại ra khỏi cơ thể.

3. Không nên ăn thịt ngỗng, thịt thỏ

Trứng gà không nên ăn cùng thịt ngỗng, thịt thỏ. Trong "Bản thảo cương mục" Lý Thời Trân có viết rằng: "Trứng gà ăn cùng với thịt thỏ dễ sinh ra chứng kiết lỵ."

Bởi vì thịt ngỗng, thịt thỏ có vị ngọt, tính hàn, trứng gà cũng là thực phẩm thuộc nhóm này, hai loại thực phẩm này kết hợp với nhau sẽ kích thích tiêu hóa, gây ra chứng tiêu chảy.

4. Không nên ăn thịt rùa

Khi ăn trứng có rất nhiều điều cấm kỵ mà bạn ít biết đến, ví dụ như ăn trứng cùng với thịt rùa cũng dễ gây ra ngộ độc thực phẩm.

Ngoài ra đối với những người bị ốm hoặc mệt mỏi, phụ nữ mang thai tiêu hóa kém cũng không nên ăn thịt rùa.

sr : Theo Ifeng