

Th< Năm, 27/08/2009 - 12:20 PM

Ít ai biết, nhưng qu< trứng nh< bé này còn nhi<u vitamin h< hơn c< trứng gà. T< lâu, t< i các tr< trứng h< c< a Nh< t B< n, trong m< i su< t ăn tr< a c< a h< c sinh b< t bu< c ph< i có 2 qu< trứng cút.



M< i qu< trứng cút có tr< ng l< ng kho< ng t< 10-12g, nh< h< hơn tr< ng gà 5 l< n.. Nh< ng vitamin A trong m< t qu< trứng cút nhi<u h< hơn trong tr< ng gà 2,5 l< n. L< n l< ng t< hàm l< ng B1 và B2 cũng cao h< hơn t< ng < ng 2,8 và 2,2 l< n. Ph< t pho, cali, s< t trong tr< ng cút cao h< hơn tr< ng gà g< p 5 l< n.

Thêm vào đó, trứng cút cũng r< t gi< u ch< t các ch< t nh< đ< ng, coban, niacin và các axit amin thi< t y< u. Tyrosine là lo< i đ< ng ch< t có kh< năng làm cho da kh< e m< nh. Vì th<, tr< ng chim cút còn đ< c s< đ< ng c< trong ngành công nghi< p s< n xu< t m< ph< m.

N< ng đ< lecithin cao trong tr< ng cũng có tác đ< ng làm gi< m l< ng cholesterol trong máu. Còn các nhà khoa h< c Bungari thì cho r< ng hàm l< ng ph< t pho trong tr< ng còn cho hi< u qu< cao

h&#225;n c&#223; thu&#223; c viagra.

Trứng cút cũng là một loại thực phẩm có tính kháng khuẩn. Nếu bạn thường xuyên bị cảm lạnh hoặc cúm thì các nhà khoa học khuyên bạn nên ăn trứng cút vào mùa nắng.

Trứng cút cũng được khuyến khích dùng cho những người bị thiếu máu, nhức đầu, hen phế quản, viêm dạ dày. Normalizes trong trứng cũng tốt cho huyết áp và cải thiện tiêu hóa. Bởi vậy, thực phẩm này thường được khuyến khích cho trẻ em, những người ốm yếu và phụ nữ mang thai.

Không giống với trứng gà, trứng cút không có khả năng gây dị ứng. Ngược lại, một số loại protein trong trứng cút có thể ngăn ngừa dị ứng nên trên cơ thể này người ta còn sử dụng trứng cút để điều trị dị ứng.

Trứng cút còn làm tăng sức đề kháng với phóng xạ và góp phần loại bỏ các chất phóng xạ. Điều đó giải thích vì sao các bác sĩ lại đưa ra lời khuyên bổ sung trứng cút trong thực đơn cho những người bị nhiễm bức xạ và những người sinh sống ở những vùng sinh thái bất lợi như các thành phố lớn, nơi mà mức độ bức xạ thường cao hơn.

Ngoài ra, một lý do khiến nhiều người thích ăn trứng cút hơn so với trứng gà là vì chúng có kích thước nhỏ.

Theo Nguy&#225;n H&#225;ng