

Chuyên gia Harvard: Ăn bao nhiêu trứng mỗi tuần để tốt cho sức khỏe?

15:15 17/05/2026

Harvard Medical School cho biết, trứng không còn bị xem là “thủ phạm” nguy hiểm đối với tim mạch như quan niệm trước đây. Nhiều nghiên cứu hiện đại cho thấy, nếu ăn đúng cách và đúng lượng, trứng là thực phẩm giàu dinh dưỡng và có lợi cho sức khỏe.



Ăn trứng mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Ảnh: P.H.

Trứng có thật sự làm tăng cholesterol?

Trong nhiều năm, các chuyên gia từng khuyến cáo chỉ nên ăn 1-2 quả trứng mỗi tuần vì lòng đỏ chứa khoảng 200mg cholesterol/quả. Trước đây, giới y khoa cho rằng ăn nhiều cholesterol sẽ làm tăng nguy cơ bệnh tim mạch.

Tuy nhiên, theo bác sĩ Howard LeWine, các nghiên cứu gần đây cho thấy cholesterol trong thực phẩm không phải yếu tố chính làm tăng cholesterol xấu (LDL) trong máu. Thay vào đó, chất béo bão hòa từ các thực phẩm chế biến

sẵn, đồ chiên rán nhiều dầu mỡ hay thịt đỏ mới là nguyên nhân đáng lo ngại hơn.

Gan mới là cơ quan sản xuất phần lớn lượng cholesterol trong cơ thể. Khi ăn quá nhiều chất béo bão hòa, gan sẽ tạo ra nhiều cholesterol hơn.

Người khỏe mạnh nên ăn bao nhiêu trứng mỗi tuần?

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, người trưởng thành khỏe mạnh có thể ăn khoảng 5–7 quả trứng mỗi tuần mà không gây ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe tim mạch.

Trứng được đánh giá là thực phẩm giàu dinh dưỡng nhờ chứa: Protein chất lượng cao. Vitamin A, D, B12. Khoáng chất thiết yếu. Choline hỗ trợ não bộ và hệ thần kinh. Lutein và zeaxanthin tốt cho mắt.

Theo Viện Dinh dưỡng Quốc gia, trẻ từ 6 tháng tuổi và người trưởng thành có thể ăn trứng 3–4 lần mỗi tuần. Với người bị mỡ máu cao hoặc tăng huyết áp, vẫn có thể ăn trứng nhưng nên giới hạn khoảng 2–3 lần/tuần.

Các chuyên gia cho biết, lecithin trong trứng có khả năng hỗ trợ điều hòa cholesterol, hạn chế tích tụ mỡ trong thành mạch và góp phần giảm nguy cơ xơ vữa động mạch.

Ăn trứng thế nào để tốt cho sức khỏe?

Ngoài số lượng, cách chế biến cũng ảnh hưởng lớn đến giá trị dinh dưỡng của trứng.

Không nên ăn trứng sống: Các chuyên gia khuyến cáo không nên ăn trứng sống hoặc trứng chưa chín kỹ vì có nguy cơ nhiễm vi khuẩn Salmonella gây ngộ độc thực phẩm.

Bên cạnh đó, lòng trắng trứng sống còn chứa avidin — chất cản trở hấp thu biotin (vitamin H), một dưỡng chất cần thiết cho quá trình chuyển hóa năng lượng và phát triển cơ thể.

Nên ưu tiên trứng luộc chín tới: Theo chuyên gia dinh dưỡng, trứng luộc chín tới là cách chế biến tối ưu nhất vì: Giữ được nhiều dưỡng chất. Dễ tiêu hóa. Hạn chế thất thoát vitamin. Đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

Tỷ lệ hấp thu dinh dưỡng của các món trứng cũng khác nhau: Trứng luộc: gần 100%. Trứng rán chín tới: khoảng 98,5%. Trứng chưng: khoảng 87,5%. Trứng ốp la: khoảng 85%. Trứng rán quá kỹ: khoảng 81%. Trứng sống: chỉ khoảng 40%.

Lưu ý khi chiên hoặc ốp trứng: Nếu dùng lửa quá lớn, bên ngoài trứng dễ bị cháy trong khi lòng đỏ bên trong chưa chín hoàn toàn. Điều này vừa làm mất vitamin nhóm B vừa tăng nguy cơ vi khuẩn còn tồn tại.

Các chuyên gia khuyên nên chiên trứng ở lửa nhỏ, đủ thời gian để lòng đỏ chín vừa phải nhằm giữ giá trị dinh dưỡng và đảm bảo an toàn.

Trứng là thực phẩm giàu dinh dưỡng và không đáng lo ngại như nhiều người từng nghĩ. Với người khỏe mạnh, ăn điều độ khoảng 5-7 quả mỗi tuần kết hợp chế độ ăn cân bằng có thể mang lại nhiều lợi ích cho tim mạch, não bộ và thị lực.

5 lợi ích sức khỏe của trứng

Theo *Eatingwell*

Tốt cho tóc và làn da

Trứng là nguồn cung cấp nhiều loại vitamin B, bao gồm vitamin B2, B5 và B12. Tất cả các chất dinh dưỡng này đều quan trọng với cơ thể như duy trì làn da và mái tóc khỏe mạnh. Trứng cũng rất giàu axit amin như methionine tốt cho da, tóc, móng.

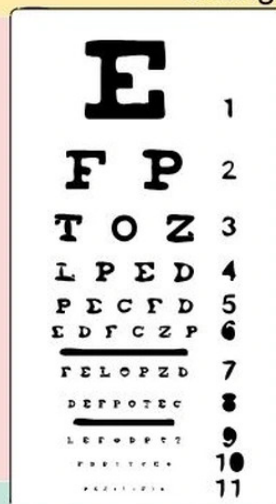


Giúp bạn minh mẫn hơn

Trứng rất giàu vi chất dinh dưỡng choline, giúp tạo màng tế bào và các chất dẫn truyền thần kinh quan trọng trong cơ thể. Choline rất quan trọng đối với trí nhớ, tâm trạng, kiểm soát cơ bắp và chức năng hệ thống thần kinh nói chung.

Bạn có thể có tầm nhìn tốt hơn

Lòng đỏ trứng chứa hai loại carotenoid là lutein và zeaxanthin rất quan trọng cho sức khỏe của mắt. Chúng đóng một vai trò quan trọng trong sự phát triển của mắt và thị lực khỏe mạnh.



Giúp xương chắc khỏe hơn

Điều quan trọng không chỉ nằm ở số lượng mà còn ở cách chế biến: ưu tiên trứng nấu chín kỹ, hạn chế ăn sống và tránh chiên ở nhiệt độ quá cao để bảo vệ sức khỏe tốt hơn.

Hoàng Phương (t/h)