

Giá trị dinh dưỡng tuyệt vời từ trứng

11:00 08/03/2026

Trong ẩm thực của nhiều quốc gia, trứng từ lâu đã trở thành nguyên liệu quen thuộc, đơn giản, giá thành rẻ nhưng lại chứa hàm lượng dinh dưỡng rất cao.

Chỉ từ một quả trứng gà hay trứng vịt nhỏ bé, người ta có thể tạo nên nhiều món ăn đa dạng, từ bữa cơm gia đình giản dị đến những món ăn cầu kỳ. Không chỉ dễ chế biến và ngon miệng, trứng còn được xem là thực phẩm giàu dinh dưỡng, tốt cho sức khỏe.

Trứng là nguồn protein chất lượng cao, cung cấp đầy đủ axit amin thiết yếu và dễ hấp thu, giúp xây dựng cơ bắp, phục hồi mô và tạo cảm giác no lâu. Ngoài ra, trứng còn giàu vitamin A, D, B12 cùng các khoáng chất như sắt, kẽm, selen, hỗ trợ tăng cường miễn dịch, bảo vệ thị lực và thúc đẩy quá trình chuyển hóa. Đặc biệt, dưỡng chất choline trong trứng rất tốt cho não bộ, giúp cải thiện trí nhớ và chức năng thần kinh.



Trước đây, trứng từng bị cho là thực phẩm dễ làm tăng cholesterol. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu dinh dưỡng hiện nay cho thấy nếu tiêu thụ ở mức hợp lý, trứng không gây hại cho sức khỏe mà còn cung cấp nguồn dinh dưỡng phong phú và cân đối cho cơ thể.

Các món ăn từ trứng luôn hấp dẫn và giàu dinh dưỡng. Đơn giản nhất là trứng luộc – món ăn giữ gần như trọn vẹn giá trị dinh dưỡng, chỉ cần vài phút trong nước sôi là có thể dùng cho bữa sáng hoặc bữa phụ. Tùy thời gian luộc, trứng có thể chín hoàn toàn hoặc lòng đào, tạo nên hương vị khác nhau.

Từ trứng luộc có thể chế biến thành nhiều món ngon như rán qua rồi kho với thịt, hay ngâm nước mắm, xì dầu ăn cùng rau luộc rất đưa cơm. Với nhiều người thuộc thế hệ 6x, 7x, 8x, món trứng bác hấp trong nồi cơm nóng腾腾 là món ăn quen thuộc, giản dị nhưng khó quên của thời bao cấp.

Ngày nay, nhiều bạn trẻ thuộc thế hệ Gen Z cũng có cách thưởng thức trứng rất riêng, nổi bật là món trứng chiên nước mắm – vừa nhanh gọn vừa đậm vị. Chỉ cần đập trứng vào chảo, thêm hỗn hợp nước mắm, tương ớt, tương cà, đường, mì chính, hành băm và chút tiêu, đun nhỏ lửa đến khi trứng chín là đã có ngay một món ăn đơn giản nhưng hấp dẫn.

Không chỉ có các món đơn giản, trứng còn được kết hợp với nhiều nguyên liệu khác để tạo nên những món ăn đậm đà như nem rán, chả rươi hay bún thang. Dù đi cùng nhiều thành phần khác, trứng vẫn là nguyên liệu quan trọng giúp món ăn thêm hấp dẫn và tròn vị. Nhờ sự linh hoạt trong chế biến, trứng trở thành thực phẩm quen thuộc trong gian bếp của nhiều gia đình.

Hà Trần (t/h)