

Một bộ phận giàu dinh dưỡng của heo, sử dụng đúng cách tốt cho sức khỏe

10:03 30/03/2025

Ít ai biết rằng óc heo, một nguyên liệu quen thuộc trong ẩm thực Việt Nam, lại chứa một kho tàng dinh dưỡng quý giá. Dù thường bị đánh giá thấp, nhưng món ăn này mang đến nhiều lợi ích sức khỏe đáng kinh ngạc.



Óc heo sử dụng đúng cách có thể đem lại nhiều lợi ích sức khỏe.

Dinh dưỡng tối ưu cho não bộ

Óc heo là một trong những thực phẩm giàu DHA tự nhiên, một loại axit béo omega-3 thiết yếu giúp xây dựng và duy trì cấu trúc não bộ. DHA đóng vai trò quan trọng trong việc tăng cường dẫn truyền thần kinh, cải thiện trí nhớ, nâng cao khả năng tập trung và bảo vệ não bộ trước các tác nhân gây hại.

Ngoài ra, óc heo còn chứa choline – một dưỡng chất quan trọng tham gia vào quá trình hình thành acetylcholine, chất dẫn truyền thần kinh liên quan đến trí nhớ và học tập. Nhờ đó, choline giúp tăng cường khả năng ghi nhớ, cải thiện khả năng học hỏi và bảo vệ tế bào não khỏi tổn thương.

Hỗ trợ sức khỏe tim mạch khi sử dụng đúng cách

Bên cạnh DHA, óc heo còn chứa các axit béo omega-3 khác, có tác dụng giảm triglyceride trong máu, ngăn ngừa rối loạn nhịp tim và cải thiện tuần hoàn máu. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng óc heo cũng chứa hàm lượng cholesterol cao, do đó, chỉ nên ăn với lượng vừa phải và kết hợp với chế độ ăn uống lành mạnh để tránh tăng cholesterol xấu.

"Thực phẩm bổ dưỡng" cho người suy nhược

Óc heo là một nguồn cung cấp protein, sắt và các vitamin nhóm B dồi dào, giúp bồi bổ cơ thể, tăng cường sức khỏe cho người suy nhược, thiếu máu hoặc đang trong quá trình phục hồi sau bệnh tật. Các dưỡng chất này giúp tái tạo tế bào, tăng cường sức đề kháng và cải thiện tình trạng suy nhược.

Bổ sung vitamin và khoáng chất

Óc heo cũng chứa các khoáng chất như canxi, photpho, sắt và các vitamin nhóm B, có vai trò quan trọng trong nhiều chức năng của cơ thể, bao gồm việc xây dựng xương chắc khỏe, sản xuất tế bào máu và duy trì chức năng thần kinh.

Lưu ý khi sử dụng

- Vì chứa hàm lượng cholesterol cao óc heo chỉ nên được tiêu thụ với lượng vừa phải khoảng 1-2 lần/tuần
 - Người mắc bệnh tim mạch mỡ máu cao hoặc tiểu đường nên hạn chế ăn óc heo để tránh ảnh hưởng đến sức khỏe
 - Chọn mua óc heo tươi có nguồn gốc rõ ràng và chế biến kỹ lưỡng để đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm
 - Kết hợp óc heo với thực phẩm giàu chất xơ như rau xanh trái cây để cân bằng dinh dưỡng và hỗ trợ tiêu hóa
- Để xây dựng chế độ ăn uống hợp lý nên tham khảo ý kiến chuyên gia dinh dưỡng

Hà Trần (t/h)