

Homocysteine là một axit amin có thể gây ra bệnh tim mạch nếu nó có mức độ cao trong cơ thể. Vì vậy, kiểm soát mức độ homocysteine là điều cần thiết để bảo vệ sức khỏe của tim. Và điều may mắn là ăn thịt gà có thể giúp ngăn chặn và kiểm soát mức độ homocysteine như bạn mong muốn.



1. Hàm lượng Protein cao

Nếu bạn đang tìm kiếm một nguồn thịt nạc tuyệt vời chứa nhiều protein, ít chất béo thì hãy chọn thịt gà. Lượng protein trong thịt gà có tác dụng giúp bạn tăng trọng lượng và phát triển cơ bắp, duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh và hỗ trợ giảm cân.

2. Chống trầm cảm

Trong thịt gà cũng chứa lượng lớn axit amin đặc biệt là tryptophan có tác dụng làm dịu thần kinh, kích thích giấc ngủ. Trong thực tế, nếu bạn đang cảm thấy chán nản, hãy ăn một số món ăn từ thịt gà để làm tăng nồng độ serotonin trong não của bạn, nhằm tăng cường tâm trạng vui vẻ, giảm căng thẳng và đau nhức, giảm nhức nhối căng thẳng, trầm cảm mà bạn đang phải chịu.

3. Tốt cho tim

Homocysteine là một axit amin có thể gây ra bệnh tim mạch nếu nó có mức độ cao trong cơ thể. Vì vậy, kiểm soát mức độ homocysteine là điều cần thiết để bảo vệ sức khỏe của tim. Và điều may mắn là ăn thịt gà có thể giúp ngăn chặn và kiểm soát mức độ homocysteine như bạn mong muốn.

4. Hỗ trợ răng và xương

Thịt gà cũng rất giàu phốt pho - một khoáng chất cần thiết hỗ trợ phát triển và vận chuyển của răng và xương. Ngoài ra, phốt pho cũng góp phần đảm bảo chức năng của các bộ phận như thận, gan, hệ thống thần kinh trung ương... hoạt động tốt hơn.

5. Hỗ trợ hoạt động của các tuyến trong cơ thể

Thịt gà là một nguồn chứa selen rất phong phú. Selen là một khoáng chất cần thiết có liên quan đến việc trao đổi chất trong cơ thể, giúp tuyến giáp, nội tiết tố, chuyển hóa và chức năng miễn dịch hoạt động tốt.

6. Thúc đẩy trao đổi chất

Vitamin B6 (hay còn gọi là vitamin B6) có trong thịt gà sẽ kích thích các enzyme và các phản ứng trao đổi chất của tế bào trong cơ thể. Điều này có nghĩa là nó sẽ giúp giúp cho mạch máu khỏe mạnh, nên điều này mang lại lợi ích và thúc đẩy sự trao đổi chất đốt cháy calo. Do đó bạn có thể quản lý trọng lượng khỏe mạnh.

Thịt gà cũng rất giàu niacin - một loại vitamin B đặc biệt có tác dụng chống ung thư và ngăn chặn xảy ra các tổn thương cho ADN.

7. Thúc đẩy sức khỏe mắt

Hàm lượng cao retinol, alpha và beta-carotene và lycopene... trong thịt gà đều là những chất bổ dưỡng tốt vitamin A nên rất có lợi cho thị lực. Vì vậy, ăn thịt gà cũng góp phần giúp cho thị lực của bạn ổn định và khỏe mạnh.

8. Tăng cường các mô mắt cách khỏe mạnh

Nhiều người trong số chúng ta phải đối mặt với tình trạng đôi mắt mờ, mỏi mắt, loét mắt, hoặc da khô trong mùa đông. Tuy nhiên, nếu bạn ăn thịt gà hoặc gan gà, các vitamin này sẽ được giảm thiểu đáng kể. Đó là vì trong thịt gà và gan gà có chất riboflavin (một loại vitamin B2) có tác dụng đẩy lùi làn da khô và sửa chữa các mô bị tổn thương trong cơ thể.

Theo Sức khỏe & Đời sống.