**8 Lợi ích của tôm với trẻ mẹ KHÔNG THỂ KHÔNG BIẾT**

**Lợi ích của tôm với trẻ như tăng cường sức khỏe xương, ngăn ngừa các bệnh tim mạch, tăng cường sức khỏe cơ bắp,...**

Tôm là loại hải sản cực kỳ nhiều vitamin và khoáng chất. Bạn có hay sử dụng tôm trong các khẩu phần ăn của bé? Cùng mình tìm hiểu lợi ích của tôm với trẻ nhé!

Tôm là gì?

Tôm là từ chỉ phần lớn các loài động vật giáp xác trong bộ giáp xác mười chân, ngoại trừ phân thứ bộ Cua bao gồm các loài cua, cáy và có thể là một phần của cận bộ Anomura bao gồm các loài tôm ở nhờ (ốc mượn hồn).

Chúng đa phần là động vật ăn tạp sống ở dưới nước, bao gồm các loài sống ở nước biển, như tôm hùm càng, và các loài sống ở vùng nước ngọt, như tôm đồng, và nước lợ, như tôm càng xanh. Di chuyển trong nước, chúng có thể bò bằng chân, bơi bằng khua chân, hoặc trong một số trường hợp bơi ngược bằng cách gập người để thoát hiểm – một kiểu bơi rất đặc trưng của nhiều loài tôm.

Bottom of Form

Gía trị dinh dưỡng trong tôm

Nhìn chung, tôm có hàm lượng calo thấp nhưng giàu chất dinh dưỡng. Loại hải sản này chủ yếu được tạo thành từ protein và nước. Trung bình, dinh dưỡng 100g tôm nấu chín có:

Lợi ích từ tôm mẹ nên biết

Vitamin B12: Giữ cho các tế bào máu và thần kinh của cơ thể khỏe mạnh, đồng thời giúp tạo ra DNA trở thành vật liệu di truyền trong tất cả các tế bào.

Sắt: Mục đích chính của Sắt là mang oxy đi khắp cơ thể trong huyết sắc tố của hồng cầu. Nó cũng giúp loại bỏ carbon dioxide ra khỏi cơ thể.

Phốt pho: Phốt pho kết hợp với canxi để tạo xương. Nó cũng đóng một vai trò quan trọng trong axit nucleic, màng tế bào và sản xuất năng lượng của cơ thể.

Niacin: Giúp chuyển hóa thức ăn thành năng lượng bằng cách hỗ trợ các enzym. Giúp sửa chữa DNA và hoạt động như một chất chống oxy hóa. Cho thấy để giảm cholesterol và cải thiện chức năng của não và da.

Kẽm: Cần thiết cho sự biểu hiện gen, phản ứng enzym, chức năng miễn dịch, tổng hợp protein, tổng hợp DNA, chữa lành vết thương, tăng trưởng và phát triển.

Magiê: Điều chỉnh các chức năng cơ và thần kinh, lượng đường trong máu và huyết áp. Hỗ trợ tạo ra protein, xương và DNA.

I-ốt: I-ốt được sử dụng trong tuyến giáp để tạo ra các hormone tuyến giáp giúp tăng trưởng và phát triển. Iốt rất quan trọng trong sự phát triển của não và chức năng não.

Lợi ích của tôm với trẻ

1, Giúp kiểm soát cân nặng

Lượng calo trong tôm thấp trong khi lượng protein và chất dinh dưỡng dồi dào. Tiêu thụ các loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng và giàu protein liên tục được khuyến khích để giảm cân cùng với việc duy trì một khối lượng cơ thể gầy, khỏe mạnh.

Lợi ích từ tôm mẹ nên biết

2, Hỗ trợ sức khỏe mắt

Astaxanthin đã được chứng minh là một chất có giá trị trong việc duy trì sức khỏe tốt của mắt, bao gồm bảo vệ võng mạc khỏi tác hại của quá trình oxy hóa, đặc biệt là khi tiếp xúc quá nhiều với ánh nắng mặt trời. Dữ liệu ban đầu cho thấy astaxanthin, kết hợp với các chất dinh dưỡng khác, có thể cải thiện các vấn đề ảnh hưởng đến trung tâm của mắt.

3, Tăng cường sức mạnh của xương

Tôm và động vật có vỏ chứa cả phốt pho và vitamin D. Kết hợp với canxi, các chất dinh dưỡng được cung cấp có thể giúp xương chắc khỏe, do đó làm giảm nguy cơ gãy xương và loãng xương sau này. Lợi ích của tôm cho trẻ đảm bảo bé có bộ xương khỏe mạnh.

4, Tăng cường tâm trạng và sức khỏe não bộ

Tôm chứa tryptophan, được cho là kích hoạt hormone nâng cao tâm trạng được gọi là serotonin. Sự kết hợp giữa hàm lượng omega-3 và vitamin B12 của tôm có thể cải thiện chức năng của não, giúp não bộ luôn nhạy bén và tỉnh táo, đồng thời ngăn ngừa bệnh Alzheimer.

Lợi ích của tôm với trẻ

5, Phòng ngừa ung thư

Các đặc tính chống oxy hóa mạnh của cả axit béo astaxanthin và omega-3 có thể thể hiện tác động bảo vệ và ức chế đối với bệnh ung thư, do đó làm giảm sự phát triển của các tế bào ung thư. Và điều thú vị là ngoài lượng ăn vào của nó, các nhà nghiên cứu hiện đang sử dụng động vật có vỏ như một phương tiện để khám phá thị lực đáng kinh ngạc của chúng để tìm manh mối phát hiện ung thư. Lợi ích của tôm với trẻ có thể giúp trẻ ngăn ngừa ung thư, bổ sung tôm cho bé mẹ nhé!

6, Bảo vệ da

Cùng với kem chống nắng và các biện pháp phòng ngừa bảo vệ da khác, bổ sung astaxanthin có thể làm giảm nếp nhăn trên da bằng cách cải thiện độ đàn hồi của da và cung cấp độ ẩm cho da. Astaxanthin cũng có thể làm giảm tổn thương da do tia cực tím (UV), cuối cùng làm giảm nguy cơ ung thư da.

Lợi ích của tôm với trẻ

7, Ngăn ngừa bệnh tim

Mặc dù hàm lượng cholesterol cao đã gây ra lo lắng về việc ăn tôm, nhưng nghiên cứu chỉ ra rằng thực sự không có hại khi tiêu thụ loài động vật có vỏ yêu quý đó. Trên thực tế, tôm thực sự có thể bảo vệ chống lại bệnh tim, nhờ vào hàm lượng axit béo omega-3 của nó, bằng chứng cho thấy việc tiêu thụ tôm có thể làm giảm cholesterol LDL (hoặc “xấu”) và chất béo trung tính, đồng thời tăng HDL (hoặc “tốt”)) cholesterol. Tôm cũng cung cấp axit béo omega-3, nổi tiếng với vai trò của nó đối với sức khỏe tim mạch và các đặc tính chống viêm.

8, Xây dựng cơ bắp

Một lý do khác để ăn tôm là nó rất giàu protein, chứa 18 gram mỗi khẩu phần ba ounce. Protein tạo nên các khối xây dựng của cơ bắp, cơ quan, da và nội tiết tố. Vì lý do này, điều quan trọng là phải có chất lượng cao trong mỗi bữa ăn. Ngoài ra, chế độ ăn giàu protein cũng đã được chứng minh là làm giảm huyết áp và chống lại bệnh tiểu đường