**5 lợi ích của việc ăn cua**

[**Cua**](https://laodong.vn/suc-khoe/an-cua-co-loi-cho-suc-khoe-khong-904444.ldo)**là loại thực phẩm phổ biến, giàu dinh dưỡng tốt cho sức khỏe. Dưới đây là những lợi ích của việc ăn cua.**

**1. Chống nhiễm trùng và thúc đẩy quá trình chữa lành vết thương**

Cua có chứa một lượng lớn protein và hầu hết là protein chất lượng cao, ngoài ra các protein chất lượng cao này còn chứa các axit amin, có thể làm tăng khả năng miễn dịch của tế bào lympho, thúc đẩy quá trình chữa lành vết thương và kháng sự nhiễm trùng.

**2. Tác dụng giải độc**

Arginine có thể tham gia vào quá trình chuyển hóa năng lượng và giải độc trong cơ thể. Ăn cua một cách điều độ có thể thúc đẩy sự cân bằng năng lượng của cơ thể và đóng vai trò tốt trong việc bài tiết chất độc trong cơ thể. Do đó, thịt cua rất tốt cho người bệnh táo bón.

Tuy nhiên, vì cua là thực phẩm lạnh, ăn nhiều sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe đường tiêu hóa và dễ gây ra các triệu chứng như tiêu chảy nên cần phải chú ý.

**3. Ngăn ngừa khối u**

Thịt cua chứa rất nhiều chất dinh dưỡng, trong đó vitamin A và vitamin E là cao nhất. Hai loại vitamin này có thể bảo vệ mô biểu mô niêm mạc, làm mềm mạch máu và chống lại sự lão hóa.

Cua cũng chứa nhiều selen, cao tới 56,7 microgam trên 100 gam cua. Thực phẩm giàu selen có thể cải thiện khả năng miễn dịch của cơ thể, đồng thời có thể đóng vai trò ngăn ngừa khối u và chống ung thư.

**4. Giảm cân**

Thịt cua có hàm lượng calo thấp, chứa khoảng 1,5 g chất béo, phần còn lại protein. Do đó cua là sự lựa chọn hoàn hảo cho những người thừa cân, béo phì hoặc đang cố gắng giữ vóc dáng chuẩn đẹp.

**5. Bảo vệ tim mạch**

Cua chứa nhiều axit béo omega 3, selen và đồng, giảm cholesterol xấu cho cơ thể. Cholesterol xấu làm tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ.