

THỊT ĐÀ ĐIỀU – “THỰC PHẨM SẠCH CỦA THẾ KỶ 21”

Thịt đà điều được mệnh danh là “*thực phẩm của thế kỷ 21*”. Tuy thuộc họ gia cầm nhưng thịt đà điều có màu đỏ giống thịt bò chứ không có màu trắng như các loại thịt gà, vịt.

Thịt đỏ???

“*Thịt đỏ*” là thịt mà có màu đỏ trước khi nấu, giống như thịt bò, thịt hươu và đà điều. Yếu tố chính xác định thịt đỏ hay trắng ở một loài động vật là xem xét loại cơ của chúng là loại cơ co nhanh hay cơ co chậm. Các cơ co chậm thường được sử dụng cho các hoạt động như đi, đứng, hoặc bay. Nó có chứa nhiều loại protein gọi là *myoglobin*, chứa nhiều oxy để hỗ trợ việc sử dụng năng lượng lâu dài. *Myoglobin* thì có màu hơi đỏ, tương tự như hemoglobin trong máu, đó là lý do tại sao thịt đỏ lại có màu như máu vậy (vì điều này mà cũng có nhiều người nhầm tưởng màu đỏ là do máu mà ra).

Đà điều, cũng giống như bò, trải qua hầu hết thời gian của chúng để đi và đứng. Thậm chí cánh của đà điều cũng hoạt động rất nhiều, vì chúng đóng vai trò quan trọng trong việc giữ thăng bằng và chuyển hướng chạy. Các cơ đà điều hầu như là loại cơ chậm. Cơ co chậm thì cho ra thịt đỏ.

Đây là sản phẩm chính được khai thác từ đà điều. Thịt đà điều mặc dù là một cái tên mới trên thị trường thực phẩm nhưng chỉ trong vòng vài năm trở lại đây đã có một chỗ đứng quan trọng. Giá thịt đà điều thường cao hơn so với những loại thịt thông thường khác. Không phải tự nhiên mà có điều đó?

Chính là nhờ hàm lượng chất dinh dưỡng lớn có trong thịt. Thịt đà điều có hàm lượng nước, protein, axit amin đều đạt được các giá trị tương đương với thịt bò, thịt gà. Nhưng lại có 1 số ưu điểm khi so với thịt bò, gà, thịt đà điều lại vượt trội hơn hẳn.

Bảng so sánh hàm lượng dinh dưỡng thịt đà điều với các loài khác (100g)

Loài	Chất béo (g)	Đạm (Protein) (%)	Sắt (mg)	Cholesterol (mg)
Đà điều	3	32.2	3.2	65
Gà	7.4	28.9	2.1	89
Bò	14.0	19.0	3.0	86
Heo	9.7	29.3	1.1	86

(Nguồn: Báo cáo phân tích hàm lượng dinh dưỡng số C80-0100 các loại thực phẩm của Bộ nông nghiệp Mỹ)

1. Ít cholesterol:

THỊT ĐÀ ĐIỀU – “THỰC PHẨM SẠCH CỦA THẾ KỶ 21”

Cơ thể chúng ta cần cholesterol để tạo ra các tế bào khỏe mạnh, tuy nhiên mức cholesterol cao có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh mạch vành. Mức cholesterol cao có thể tích tụ chất béo trong mạch máu sẽ cản trở lưu lượng máu trong các động mạch; sau đó gây ra các cơn đau tim. Mặc dù các loại thịt thường có hàm lượng cholesterol cao, nhưng khi nói đến thịt đà điều, nó có lượng cholesterol rất thấp. Mức cholesterol trong loại thịt này là khoảng 65mg trong mỗi 100 gram thịt. Chưa kể, trong thịt đà điều chỉ chứa hàm lượng natri 43mg/100g thịt, thấp nhất trong các loại thịt.

Do đó, ngoài tác dụng ổn định cân nặng, giảm cân cho người béo phì. Đối với người cao tuổi, thịt đà điều còn dự phòng các bệnh liên quan xơ vữa động mạch, bệnh tim mạch, huyết áp, tiểu đường.

Một thí nghiệm thực hiện trên 18 người gồm cả nữ và nam, kéo dài 28 ngày. Bữa ăn của nữ chứa 1500 Kcal và của nam chứa 2000 Kcal. Cứ mỗi tuần có 10 bữa ăn có thịt đà điều thay cho các loại thịt khác. Chế độ tập luyện của nam hay nữ giữ ổn định trong suốt thời kỳ thí nghiệm. Các người tham gia thí nghiệm được đo hàm lượng cholesterol máu và cân thể trọng trước và sau thí nghiệm. Việc cân thể trọng và đo hàm lượng cholesterol được thực hiện sau 8 giờ nhịn đói. Kết quả là sau thí nghiệm, tổng thể trọng của 18 người đã giảm 110,3 kg; trong đó nữ giảm trung bình 5,2 kg (biến động từ 3,1 đến 6,7 kg) còn nam giảm trung bình 7,4 kg (biến động từ 5,9 kg đến 9,5 kg). Hàm lượng cholesterol của phụ nữ giảm 12,5% còn của nam giới giảm 17,9%.

2. Giàu chất sắt & các khoáng vi lượng

Sắt rất cần thiết cho việc vận chuyển oxy – thông qua các tế bào hồng cầu của chúng ta. Thiếu sắt có thể gây thiếu máu. Theo tổ chức y tế, lượng chất sắt được khuyến nghị cho phụ nữ từ 18 đến 50 là 17 miligam mỗi ngày và đối với nam giới trên 18 tuổi, là 8 miligam mỗi ngày.

Thịt đà điều chứa đầy đủ các khoáng chất cần thiết cho cơ thể, chẳng hạn như sắt, kẽm, photpho, Selen, Vitamin B6, Vitamin B12, Thiamin, Riboflavin, ...

Với những phụ nữ mang thai và đặc biệt là trẻ em suy dinh dưỡng, thịt đà điều là thực phẩm giúp bổ sung chất sắt hữu hiệu với hàm lượng 3,2mg/100g thịt.

Thịt đà điều còn phù hợp với người cao tuổi khi có chứa Selen, giúp hạn chế nguy cơ mắc bệnh mãn tính, giúp tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể.

Bên cạnh đó, với hàm lượng kẽm cao giúp mắt khỏe mạnh và làm giảm nguy cơ thoái hóa hoàng điểm vàng. Lượng kẽm thấp ở võng mạc có thể tăng lên nhờ thường xuyên ăn thịt đà điều.

Ngoài ra, mỡ đà điều có chứa phospho lipid có tác dụng chống các bệnh dị ứng da, viêm loét ngoài da.



3. Hàm lượng Omega 3 khá cao

Trong chế độ dinh dưỡng hàng ngày, chất béo tốt, hay còn gọi là chất béo không bão hoà đóng vai trò vô cùng quan trọng, giúp cung cấp năng lượng để cơ thể tăng trưởng và phát triển. Một chế độ ăn giàu chất béo không bão hoà đặc biệt lợi cho sức khỏe và sự phát triển của trẻ em.

Trong mỡ của đà điều có chứa chủ yếu là axit béo không bão hoà, trong đó hàm lượng omega 3 cao. Hàm lượng này cao hơn cả thịt gà và thịt bò. Đây là dưỡng chất rất có lợi cho sự phát triển mắt và não của em bé trong vòng 6 tháng đầu đời. Bên cạnh đó, Omega 3 còn được nhiều phụ huynh ưa chuộng để bổ sung cho con trẻ, giúp bé thông minh, học tốt hơn và tăng cường sức đề kháng. Ngoài ra, hàm lượng omega 3 cao còn có tác dụng chống lại sự đông máu cũng như viêm cơ.

4. Thịt lành tính

Hầu hết theo chế độ eatclean đều cho rằng thịt đỏ không tốt cho sức khỏe. Ăn nhiều thịt đỏ tăng nguy cơ các bệnh về tim mạch và tiểu đường. Tuy nhiên, không phải tất cả các loại thịt đỏ đều như vậy, thịt đà điều là một ngoại lệ đặc biệt. So với các loại thịt đỏ thông thường, thịt đà điều gần như không có chất béo (trung bình 95-97% nạc). Chúng dễ tiêu hóa hơn các loại thịt của động vật có vú. Ngay cả những người không ăn được thịt bò, thịt trâu cũng có thể thưởng thức đà điều nấu chín. Thịt đà điều thậm chí còn an toàn đối với những người bị dị ứng với thịt bò, thịt trâu.

Khi ăn thịt bò, tại sao chúng ta bị dị ứng? Thịt bò rất giàu protein. Hiện tượng dị ứng xảy ra khi các protein lạ vào được vận chuyển lên máu và kết hợp với một loại kháng thể có sẵn ở bề mặt tế bào bạch cầu. Sự kết hợp này khiến các tế bào bạch cầu vỡ nhiều và đồng loạt làm giải phóng các chất trung gian *histamin*. Đây chính là thủ phạm gây ra dị ứng với các triệu chứng như ngứa dữ dội, da xuất hiện các mẩn đỏ, đau bụng, buồn nôn, chóng mặt.... Hiện chưa có nghiên cứu nào chỉ “*đích danh*” thịt đà điều có chứa protein lạ đó.

Chưa kể, công ty Hà Tân Kỳ chúng tôi, từ khi thành lập đến nay đã được 13 năm, ngoài cung cấp con giống, chúng tôi còn phân phối sỉ & lẻ các sản phẩm thịt đà điều. Chưa từng ghi nhận trường hợp phản hồi nào về việc dị ứng khi sử dụng thịt đà điều, kể các khách hàng có tiền sử dị ứng với thịt bò.

Thịt đà điều không những bổ và lành mà còn mềm và thơm ngon. Thịt khi ăn có vị ngọt, thớ thịt lớn, mềm và giàu dinh dưỡng. Thịt đà điều được đánh giá cao, ngang với phần nạc ngon nhất của thịt bò. Mặt khác, ăn thịt đà điều không làm thay đổi thói quen ăn thịt đỏ của nhiều người vì thịt đà điều có thể chế biến theo cách rán, nướng hay xào... giống như thịt đỏ và hấp dẫn không kém thịt đỏ. Không nên ướp thịt đà điều với các gia vị có

THỊT ĐÀ ĐIỀU – “THỰC PHẨM SẠCH CỦA THẾ KỶ 21”

Vị mặn như: muối, nước mắm... sẽ làm thịt ra nước, đánh mất vị ngọt và giảm chất lượng của thịt.

Quá nhiều công dụng tuyệt vời trong thịt đà điều, nên không quá khó hiểu khi hiện nay thịt đà điều được săn lùng. Cách chế biến thịt đà điều cũng không khác gì khi chế biến thịt bò, gà. Anh chị có thể sử dụng loại “*thịt vàng*” này để làm phong phú, cải thiện thêm bữa ăn gia đình.

Xin chân thành cảm ơn quý khách đã quan tâm đến sản phẩm của Công ty chúng tôi. Mọi chi tiết về con giống hoặc thắc mắc, xin quý khách hàng vui lòng liên hệ trực tiếp:

Công ty cổ phần Hà Tân Kỳ cung cấp Đà điều giống uy tín, chất lượng

Địa chỉ: 312/2 ấp Bình Cang, xã Bình Quới, huyện Châu Thành, tỉnh Long An

Hotline: 0363336669 - 02723900971

Website: <http://www.traigiongdadieu.com.vn>

Fanpage: <https://www.facebook.com/dadieuhatanky/>

Youtube: <https://www.youtube.com/@trangtraihatanky727>

Tiktok: www.tiktok.com/@traigiongdadieu.htk

