

Makan Telur Asin Yuk!



Telur asin sering muncul di atas meja makan sebagai lauk tambahan yang rasanya lezat. Selain itu, harganya murah dan mudah didapatkan. Telur asin biasanya berbahan telur bebek yang diawetkan dengan merendamkannya dalam larutan garam selama beberapa waktu yang bertujuan untuk menjaga mutu telur agar nilai gizinya tidak berubah.

Berikut ini nilai nutrisi yang terdapat dalam telur asin, silakan dibaca ya.

Protein

Telur memang terkenal sebagai sumber protein yang baik, selain daging unggas, daging sapi, dan kacang-kacangan. Telur asin mengandung 8,9 gram protein atau setara dengan 18% dari kebutuhan harian. Protein memegang peranan penting untuk menjaga kesehatan otot, kulit, dan organ vital dalam tubuh, terutama untuk menjaga dan memperbaiki kerusakan sel.

Vitamin A

Menurut University of Maryland Medical Center, tubuh memerlukan vitamin A untuk membantu menjaga kesehatan mata dan menguatkan daya pandang, terutama di tempat yang kurang cahaya. Selain itu juga menangkal radikal bebas, menguatkan sistem imunitas tubuh, serta menjaga kekuatan gigi dan tulang. Dalam 1 buah telur asin, didapatkan 950 IU vitamin A yang memenuhi 19% dari kebutuhan harian yang direkomendasikan.

Mineral

Telur asin juga merupakan makanan yang mengandung beberapa mineral yang dibutuhkan tubuh untuk berfungsi dengan baik. Memakan satu buah telur asin memberikan 40 mg kalsium yang memenuhi 4% dari kebutuhan harian tubuh yang direkomendasikan, dan zat besi sebanyak 2,7 mg atau setara dengan 15% kadar yang dibutuhkan tubuh per hari. Kalsium diperlukan tubuh untuk menjaga kekuatan tulang dan gigi, terutama saat masa pertumbuhan anak-anak. Sedangkan zat besi penting bagi sistem peredaran darah yang menjamin ketersediaan oksigen dan gizi bagi organ-organ tubuh.

Tinggi Kolesterol

Rasanya yang lezat terkadang membuat Anda lupa diri. Padahal telur asin terkenal dengan kandungan kolesterolnya yang cukup tinggi. Sylvie Tremblay, M.Sc, peneliti kanker sekaligus ahli biologi molekuler dari Ontario Hospital, Kanada, menyebutkan dalam 1 buah telur asin terdapat 619 mg kolesterol. Batasi konsumsinya agar terhindar dari resiko penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, dan stroke. Atau bisa juga dengan tidak memakan kuning telurnya, yang sebagian besar mengandung lemak dan kolesterol.

Ketahui nilai nutrisi telur asin untuk mendapatkan manfaat kesehatan bagi seluruh anggota keluarga Anda ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/makan-telur-asin-yuk.html>