

Kamis, 01 Desember 2022 16:23 WIB

## MANFAAT TELUR BAGI TUBUH KITA



Novita Agustina, Ns, M.Kep, Sp.Kep. A - RSUP dr. Mohammad Hoesin Palembang

Telur merupakan produk dari unggas selain daging, yang bernilai gizi tinggi karena mengandung zat makanan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia. Telur banyak diminati oleh masyarakat karena murah dan mudah diperoleh. Telur merupakan salah satu bahan pangan dengan nilai nutrisi yang baik. Hal ini karena telur merupakan sumber protein yang terdiri dari berbagai asam amino yang dibutuhkan oleh tubuh.

Telur memiliki kandungan antinutrisi yang sulit dicerna oleh sebagian orang sehingga perlu adanya pengolahan agar kandungan nutrisi meningkatkan atau mengurangi (menghilangkan) kandungan antinutrisi didalam telur. Telur merupakan bahan pangan yang padat gizi dan enak rasanya, mudah diolah serta harganya relatif murah jika dibandingkan dengan sumber protein hewani lainnya. Bagi anak-anak, remaja maupun dewasa, telur merupakan makanan ideal dan sangat mudah didapatkan. Telur memiliki komposisi zat gizi yang lengkap.

Telur dalam bidang pangan memiliki manfaat dalam memenuhi berbagai macam keperluan, antara lain sebagai berikut:

1. Bahan penambah cita rasa (masakan, kerupuk)
2. Bahan pengembang (roti, kerupuk)
3. Bahan pengempuk (gorengan)

4. Bahan pengental (Sup)
5. Bahan perekat/ pengikat (makanan perkedel atau kue kering)
6. Bahan penambah unsur gizi
7. Bahan penstabil suspense
8. Bahan penggumpal

Manfaat telur secara umum adalah untuk kesehatan dan kebutuhan gizi sehari-hari. fungsi – fungsi tersebut adalah :

- a. Telur merupakan sumber gizi yang sangat baik. Satu butir telur mengandung sekitar 6 gram protein, sejumlah vitamin (A, B, D, K), kolin, selenium, yodium, fosfor, besi, dan seng.
- b. Kolin pada telur diperlukan untuk kesehatan membran sel di seluruh tubuh dan membantu tubuh menjaga kadar homocysteine di tingkat normal. Homocysteine adalah asam amino yang berkaitan dengan resiko penyakit jantung.
- c. Baik untuk fungsi mental dan memori.
- d. Selenium sebagai mineral untuk mempertahankan kekebalan tubuh dan merupakan antioksidan kuat. Kandung vitamin D pada kuning telur dapat mempercepat meredakan pilek dan flu. Hal ini membuktikan bahwa mengonsumsi telur setiap hari dapat meningkatkan kekebalan tubuh.
- e. Memiliki vitamin B yang penting bagi tubuh untuk mengubah makanan jadi energi dan penting untuk mencegah cacat lahir.
- f. Memiliki vitamin A untuk pengelihatan, pertumbuhan sel, dan kulit yang sehat.
- g. Memiliki vitamin E sebagai antioksidan
- h. Telur dapat mengentalkan darah yang bertujuan untuk menurunkan resiko serangan jantung dan stroke.
- i. Telur bila dikonsumsi setiap hari dapat meningkatkan kesehatan kognitif, karena telur mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan oleh otak.
- j. Telur mengandung vitamin B12, B6, kolin, dan folat. Nutrisi ini mengatur suasana hati dan memori seseorang. Tak hanya itu, satu butir telur mengandung 26 persen dari nilai kolin yang direkomendasikan untuk wanita.
- k. Turunkan Berat Badan. Telur merupakan makanan yang kaya akan manfaat, kombinasi antara protein dan lemak memberikan beragam manfaat bagi tubuh. Mengonsumsi telur setiap hari tidak hanya membuat Anda merasa kenyang lebih lama, tapi juga membuat Anda dapat menurunkan berat badan.
- l. Telur sangat baik dikonsumsi ketika sarapan, selain membuat kenyang hingga makan siang, telur juga membantu meningkatkan metabolisme tubuh.
- m. Meningkatkan Kesehatan Otak

n. Meningkatkan Kolesterol Baik. Banyak yang percaya bahwa konsumsi telur setiap hari dapat meningkatkan kadar kolesterol. Padahal sebaliknya, ketika mengonsumsi telur dalam diet sehari-hari, hal itu akan meningkatkan kolesterol baik yaitu HDL.

o. Membuat Kulit Lebih Sehat. Selenium adalah salah satu bagian penting dalam kesehatan kulit, dan telur adalah sumber yang baik untuk nutrisi ini. Satu telur ukuran besar mengandung 28 persen dari nilai selenium harian yang direkomendasikan. Ketika mengonsumsi telur setiap hari, hal itu berarti memberi nutrisi pada kulit agar tetap sehat.

#### Referensi:

Rifai, A.A. (2022). 5 manfaat mengkonsumsi telur setiap hari, cocok buat sarapan. Detik health. Retrieved from <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-6109720/5-manfaat-mengkonsumsi-telur-setiap-hari-cocok-buat-sarapan>.

Umar, R. Z. (2017). Karakteristik fisik dan fungsional telur konsumsi yang difermentasi dengan bakteri lactobacillus plantarum pada suhu dan lama inkubasi yang berbeda.

Widarta, I. wayan R. (2018). Teknologi telur. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.

Z. Wulandari, & I. I. Arief. (2022). Review: Tepung telur ayam: Nilai gizi, sifat fungsional dan manfaat. Jurnal Ilmu Produksi Dan Teknologi Hasil Peternakan, 10(2), 62–68.  
<https://doi.org/10.29244/jipthp.10.2.62-68>

Sumber foto: <https://www.pngegg.com/id/png-wbsus/download>