

## Daging dan Telur



Daging dan telur adalah sumber protein yang penting bagi kesehatan kita. Namun, karena kandungan lemak dan kolesterol yang tinggi, konsumsi daging dan telur harus diatur dengan baik dalam diet sehat.

Dalam mengonsumsi daging, disarankan untuk memilih daging yang rendah lemak, seperti daging ayam tanpa kulit, daging sapi tanpa lemak, atau ikan. Daging tersebut kaya akan protein, zat besi, dan vitamin B kompleks yang penting bagi kesehatan tubuh.

Sementara itu, telur juga merupakan sumber protein yang baik, namun mengonsumsinya terlalu banyak dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Untuk itu, disarankan untuk membatasi konsumsi telur hingga 2-3 butir per minggu. Pilihan yang lebih sehat adalah mengonsumsi putih telur saja, yang rendah kalori dan tinggi protein.

Dalam mengolah daging dan telur, disarankan untuk memasaknya dengan cara yang sehat, seperti merebus, memanggang, atau mengukus, dan menghindari penggunaan minyak goreng yang berlebihan.

Selain itu, untuk mendapatkan asupan protein yang seimbang, disarankan untuk mengkombinasikan sumber protein hewani dengan sumber protein nabati, seperti kacang-kacangan, biji-bijian, dan kedelai.