

Prolite – Kandungan gizi pada telur rebus sangat banyak, tidak heran banyak orang mengonsumsi ini untuk menu makan buat yang sedang diet.

Kandungan gizi yang terdapat pada telur rebus ini dapat menurunkan berat badan, pengolahan dengan cara di rebus sangat banyak manfaatnya dan baik untuk kesehatan badan.

Lantas apa saja manfaat dari mengonsumsi telur rebus buat yang sedang diet? Simak Penjelasannya:

1. Sumber Protein

Telur rebus adalah makanan berprotein tinggi maka dari itu bagus mengonsumsi untuk pembangun tubuh, ia memainkan peran penting dalam menjaga kekuatan dan perbaikan otot dan jaringan.

Baca Juga: [Penting, Kenali 6 Faktor Resiko Tumor Payudara dan Cara Penanganannya](#)

Satu butir telur rebus mengandung sekitar 6,3 gram protein. Telur juga mengandung sembilan asam amino esensial, yang membantu pertumbuhan otot, pemulihan, dan pemeliharaan.

2. Sumber Vitamin D



halodoc

Kuning telur adalah salah satu dari sedikit makanan yang mengandung vitamin D secara alami. Dua butir telur rebus sudah mencukupi 82 persen kebutuhan vitamin D harian orang dewasa.

Vitamin D bermanfaat untuk menyerap kalsium dan fosfor. Oleh karena itu, vitamin D diperlukan untuk menjaga tulang dan gigi yang kuat. Vitamin D juga mendukung pemeliharaan fungsi otot dan kekebalan.

Baca Juga: Apa itu Bipolar dan Skizofrenia ? Kenali 4 Gejala dan Perbedaannya

3. Menjaga Kesehatan Mata



Alodokter

Vitamin A dan E, serta selenium, semuanya ditemukan dalam telur rebus. Nutrisi ini punya manfaat sebagai antioksidan penting dalam menjaga kesehatan mata dan memulihkan fungsi retina. Selain itu, selenium membantu mencegah penglihatan degeneratif pada usia muda dan tua.

4. Sumber Kolesterol Baik

Sebutir telur mengandung 212 miligram kolesterol. Namun, kolesterol makanan tidak sama dengan kolesterol darah yang lebih tinggi. High-density lipoprotein (HDL), atau kolesterol baik pun bisa meningkat setelah makan telur rebus.

Bagaimana dengan penjelasannya semoga manfaat telur rebus dapat membantu anda dalam program diet.



Baca Selanjutnya
[3 Strategi Efektif dalam Mengelola Emosi Sehari-hari](#)