Rahasia ! Konsumsi Putih Telur 10% protein dan 90% air

Prolite – Manfaat putih telor tidak kalah tinggi dengan kuning telur. Jumlah gizi yang terkandung dalam kuning telur memang lebih banyak dari bagian lainnya.

Namun bukan berarti putih telur tidak mempunyai manfaat bagi tubuh. Pada dasarnya merupakan cairan bening dan kental yang mengelilingi kuning telur.

Manfaat ini bagi tubuh bisa diperoleh dengan mengkonsumsi olahannya. Cairan ini terdiri dari 10% protein dan 90% air.

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit



Putih Telur

Memang kandungan ini sebagian besar adalah air namun senyawa antioksidan yang disebut riboflavin ini dapat mengurangi risiko degenerasi mata akibat penuaan dan katarak.

Kelebihannya adalah cairan ini memiliki lebih sedikit kalori dan tidak mengandung lemak.

Kandungan yang terdapat pada putih telur adalah sebagai berikut: 4 gram protein 55 miligram natrium 1,3 mikrogram folat 6,6 mikrogram selenium 2,3 miligram kalsium 3,6 miligram magnesium 4,9 miligram fosfor 53,8 miligram potassium.

Baca Juga:Kasus Influenza A Meningkat, Disdik Kota Bandung Memungkinkan PJJ



Baca Selanjutnya
5 Karakter Keren Si Idealis yang Penuh Impian!