

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

Prolite – Manfaat putih telur 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: [Detox Setelah Lebaran Tanpa Diet Ekstrem: Cara Aman Kembalikan Pola Makan Sehat](#)



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 potasium.

Baca Juga: Waspada Campak! Lakukan Imunisasi atau Vaksin Mengurangi Risiko Tertular



Telur

Selain kandungan gizi di atas, ini juga menyediakan vitamin B2 yang cukup banyak. Dengan demikian, manfaat bagi tubuh akan terasa lengkap.

Manfaat lain juga sangat cocok untuk melakukan diet saat seseorang tengah mencoba mengatur berat badannya. Putih telur menyediakan lebih banyak protein. Sehingga bisa

menjadi pilihan terbaik bagi orang yang mencoba menurunkan berat badan.

Dengan mengonsumsinya setiap pagi maka kamu akan terus terjaga untuk melakukan penurunan berat badan.



Baca Selanjutnya
5 Karakter Keren Si Idealis yang Penuh Impian!