

# Makan 2 Telur Rebus Tiap Hari, Yuk! Manfaatnya Bikin Tubuh Sehat Optimal!

Category: LifeStyle

25 Januari 2025



## Prolite – 2 Telur Rebus Setiap Hari: Kebiasaan Sederhana untuk Kesehatan Maksimal

Pernah nggak sih kamu dengar kalau kebiasaan kecil bisa bikin perubahan besar? Nah, salah satunya adalah makan 2 telur rebus setiap hari. Eits, jangan anggap sepele dulu, ya! Si kecil bulat ini ternyata punya banyak manfaat untuk kesehatan tubuh kita.

Nggak cuma bikin kenyang lebih lama, tapi juga bantu menjaga fungsi otak dan jantung. Jadi, gimana kalau kita ulik lebih

dalam tentang si telur rebus ini? Siap-siap terpukau sama keajaiban nutrisi yang ada di dalamnya!

## Nutrisi Lengkap dalam Telur: Protein, Vitamin, Mineral, dan Lemak Sehat



Telur rebus memang kecil, tapi kandungannya luar biasa lengkap. Di dalam satu butir telur, kamu bisa menemukan:

- **Protein berkualitas tinggi** yang penting untuk memperbaiki jaringan tubuh dan membangun otot.
- **Vitamin A, D, E, dan B12** yang membantu menjaga kesehatan mata, kulit, tulang, dan sistem imun.
- **Mineral seperti zat besi, selenium, dan fosfor** untuk menjaga energi dan fungsi tubuh secara optimal.
- **Lemak sehat** yang mendukung kesehatan jantung dan membantu penyerapan vitamin larut lemak.

Kombinasi nutrisi ini bikin telur jadi makanan super yang bisa mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan. Jadi, kalau kamu cari camilan sehat, telur rebus jelas pilihan terbaik!

## Kandungan Kolin pada Telur untuk Menjaga Fungsi Jantung

Kamu tahu nggak, salah satu kandungan ajaib dalam telur adalah kolin? Kolin adalah nutrisi yang sering terabaikan padahal super penting, lho! Salah satu perannya adalah menjaga kesehatan jantung.

- Kolin membantu mengurangi peradangan dan menjaga kadar homosistein dalam darah tetap stabil. Homosistein yang terlalu tinggi bisa meningkatkan risiko penyakit

jantung.

- Selain itu, kolin juga bekerja sama dengan asam folat untuk mendukung kesehatan sistem kardiovaskular.

Jadi, dengan makan 2 telur rebus setiap hari, kamu secara nggak langsung sudah membantu jantungmu tetap sehat dan kuat.

## **Kolin sebagai Nutrisi Penting untuk Perkembangan dan Fungsi Otak**



Selain untuk jantung, kolin juga punya peran besar dalam mendukung otak kita, lho.

- Kolin membantu produksi asetilkolin, yaitu neurotransmitter yang bertanggung jawab atas fungsi memori, suasana hati, dan kemampuan belajar.
- Nutrisi ini juga penting untuk perkembangan otak, terutama pada anak-anak dan ibu hamil.
- Pada orang dewasa, kolin membantu mencegah penurunan fungsi otak seiring bertambahnya usia.

Jadi, kalau kamu merasa sering lupa atau butuh dorongan untuk fokus, mungkin saatnya menambahkan telur rebus ke menu harianmu. Otak kamu bakal berterima kasih!

## **Kandungan Kalori yang Rendah dan Cocok untuk Diet**

Kabar baik buat kamu yang lagi diet atau sekadar pengen hidup lebih sehat: telur rebus itu rendah kalori!

- Satu butir telur rebus rata-rata hanya mengandung sekitar 70 kalori.
- Tingginya kandungan protein bikin kamu merasa kenyang lebih lama, sehingga membantu mengurangi keinginan

ngemil.

Mau diet jadi lebih efektif? Ganti camilan tinggi gula atau karbohidrat dengan 2 telur rebus. Nggak cuma kenyang lebih lama, tapi juga bantu tubuhmu mendapatkan asupan nutrisi yang berkualitas.

## Peran Telur Rebus dalam Menjaga Energi Sepanjang Hari

Kalau kamu sering merasa lelah atau kurang berenergi, mungkin tubuhmu butuh tambahan protein dan nutrisi berkualitas. Telur rebus bisa jadi solusinya!

- Kandungan protein membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil, sehingga energi tubuh lebih konsisten.
- Vitamin dan mineral dalam telur mendukung metabolisme tubuh, bikin kamu nggak gampang lemas.

Mulai hari dengan 2 telur rebus di pagi hari, dijamin energi kamu akan lebih stabil sampai siang. Bye-bye ngantuk di jam kerja atau sekolah!

## 5 Rekomendasi Menu untuk Maksimalikan Manfaatnya



Supaya nggak bosan, kamu bisa coba variasikan menu dengan telur rebus. Berikut beberapa ide simpel tapi lezat:

1. **Salad Telur Rebus:** Campurkan telur rebus dengan sayuran segar seperti selada, tomat ceri, dan alpukat. Tambahkan sedikit perasan lemon untuk rasa segar.
2. **Telur Rebus dengan Alpukat Toast:** Potong telur rebus dan letakkan di atas roti gandum dengan olesan alpukat. Taburi lada hitam dan biji chia.

3. **Telur Rebus dalam Sup:** Masukkan potongan telur rebus ke dalam sup bening favoritmu untuk tambahan protein.
4. **Telur Rebus dan Oatmeal Gurih:** Kombinasikan oatmeal dengan telur rebus, bayam, dan sedikit keju parut untuk sarapan bergizi.
5. **Snack On-the-Go:** Telur rebus yang dikupas bisa jadi camilan praktis kapan saja, di mana saja!

Makan 2 telur rebus setiap hari mungkin terdengar sederhana, tapi dampaknya luar biasa untuk kesehatan tubuhmu. Dari menjaga jantung, otak, hingga energi harian, si kecil ini benar-benar pahlawan di balik layar.

So, tunggu apa lagi? Yuk, mulai kebiasaan sehat ini sekarang juga dan rasakan perbedaannya. Kalau kamu punya resep atau cara favorit menikmati telur rebus, jangan ragu share di kolom komentar, ya! Let's stay healthy and happy!

---

# **Hari Telur Sedunia : Sejarah, Makna, dan Fakta Menarik Tentang Telur**

Category: LifeStyle  
25 Januari 2025



**Prolite** – Ada yang tahu bahwa 13 Oktober bukanlah sekedar tanggal biasa? Tepat pada tanggal tersebut, seluruh dunia merayakan Hari Telur Sedunia.

Sebuah peringatan yang mungkin terdengar sederhana, namun memiliki makna yang mendalam, terutama dalam konteks kesehatan dan gizi masyarakat global.

Telur telah menjadi bagian dari hidangan manusia sejak zaman kuno, berperan sebagai sumber makanan yang kaya akan nutrisi.

Dari sarapan pagi hingga hidangan penutup, telur hadir dalam berbagai variasi masakan, memberikan manfaat kesehatan yang esensial bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

Sehingga, tidak heran jika ada satu hari khusus yang didedikasikan untuk mengapresiasi keberadaan telur dalam kehidupan kita.

## Sejarah Hari Telur Sedunia



*International Egg Commission (IEC) – ovostar*

Hari Telur Sedunia pertama kali dirayakan pada tahun 1996, diadakan oleh International Egg Commission (IEC).

Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang manfaat telur dan perannya dalam kehidupan manusia.

Telur sendiri memiliki sejarah yang panjang dan menarik. Sejak zaman purba, telur telah dikonsumsi oleh manusia.

Bukan hanya telur ayam, telur ikan seperti telur ikan sturgeon (caviar) menjadi simbol kemewahan di beberapa budaya. Dalam banyak kebudayaan, telur melambangkan kesuburan, kehidupan, dan kelahiran baru.

## Makna Hari Telur Sedunia



*Foto close up telur ayam ras segar – Török-Bognár Renáta*

Telur, bukan hanya sekadar makanan, melainkan simbol kehidupan, kesuburan, dan potensi.

Sebagai sumber protein alami yang kaya, telur mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

Dengan mengandung semua asam amino esensial yang diperlukan oleh tubuh kita, serta berbagai vitamin, mineral, dan antioksidan, telur menjadi salah satu makanan paling sempurna yang ada di alam.

Di era informasi saat ini, masih banyak mitos dan kesalahpahaman mengenai telur, seperti hubungannya dengan kolesterol dan penyakit jantung.

Oleh karena itu, Hari Telur Sedunia yang dirayakan setiap tanggal 13 Oktober menjadi kesempatan yang tepat untuk menyebarkan informasi yang benar dan berbasis ilmiah mengenai manfaat telur.

Peringatan Hari Telur Sedunia juga mengajak kita untuk mengapresiasi peternak ayam dan semua pihak yang terlibat dalam industri telur.

Mereka bekerja keras untuk memastikan kita mendapatkan akses ke telur berkualitas setiap hari.

Mengonsumsi telur tidak hanya mendukung kesehatan kita, tetapi juga mendukung ekonomi lokal dan berkelanjutan.

Sehingga, perayaan ini mengajak kita semua untuk berpartisipasi aktif dalam memahami dan menyebarkan pentingnya telur dalam kehidupan kita.

## Fakta Menarik Tentang Telur



*Potret memegang telur, keduanya memiliki warna yang berbeda – Catherine Falls Commercial*

1. **Warna Telur dan Telinga Ayam:** Ternyata warna telur ditentukan oleh warna cuping telinga ayam! Jadi, warna telur tidak berkaitan dengan kesegarannya, tapi dengan ras ayamnya.
2. **Topi Koki dan Telur:** Pernahkah Anda memperhatikan lipatan di topi koki? Jumlah lipatan melambangkan berapa banyak cara seorang koki bisa memasak telur. Idealnya ada 100 lipatan, yang menandakan kemampuan memasak telur dalam 100 cara berbeda.
3. **Iowa dan Produksi Telur:** Di Amerika Serikat, negara bagian Iowa memimpin dalam produksi telur dengan lebih dari 14 miliar telur setiap tahunnya!
4. **Telur Matang Lebih Sehat:** Meskipun ada mitos bahwa mengonsumsi telur mentah dapat membantu pembentukan otot, kenyataannya hanya sekitar 50% protein dalam telur mentah yang dapat dicerna. Setelah dimasak, tubuh dapat mencerna lebih dari 90% proteinnya.



# Tips Kesegaran Telur

Apakah Anda tidak yakin tentang kesegaran telur Anda? Cara terbaik untuk menguji kesegarannya adalah dengan menjatuhkannya ke dalam gelas berisi air. Jika tenggelam, berarti telurnya segar. Jika mengapung, kemungkinan telurnya sudah tua.

Telur dengan putih yang berawan menandakan kesegarannya! Sebagian besar telur yang dibeli dari toko makanan biasanya sudah disimpan beberapa waktu dan mungkin memiliki putih telur yang bening. Meskipun demikian, telur tersebut masih baik untuk dikonsumsi.

## Bagaimana Merayakan Hari Telur Sedunia?

1. **Nikmati Makanan Berbasis Telur:** Mulailah hari Anda dengan piring telur orak-arik yang lezat disertai bacon.
2. **Pelajari Lebih Lanjut Tentang Telur:** Selalu ada fakta baru yang dapat Anda pelajari tentang telur. Hari Telur Sedunia adalah waktu yang tepat untuk menambah pengetahuan Anda tentang makanan ini.
3. **Cobalah Resep Baru:** Jelajahi dunia kuliner dengan mencoba resep baru yang menampilkan telur sebagai bahan utama.

Hari Telur Sedunia mengajak kita semua untuk menghargai keberadaan telur dalam kehidupan kita. Mari kita rayakan dengan penuh semangat dan rasa syukur!