

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!

Pingin Punya Mata Sehat , Berikut 5 Makanan Untuk Kesehatan Mata

Category: LifeStyle
25 Januari 2025



Prolite – 5 Jenis Makanan untuk Kesehatan Mata ! Handphone

merupakan alat yang sering kita gunakan untuk mencari informasi maupun komunikasi.

Namun apakah kamu tau begitu bahaya jika kamu terlalu lama menggunakan smartphone ? Cahaya yang keluar dari smartphone sangat berbahaya bagi penglihatan penggunanya.

Jika kita terlalu lama terkena cahaya pada smartphone maka mata akan merasa lelah.

Untuk mengatasi masalah penglihatan, beberapa orang mungkin senang melakukan perawatan dari luar. Misalnya, menggunakan kacamata anti-UV, memakai kacamata pelindung anti-radiasi, mengatur pencahayaan ruangan dan gadget, dan melakukan peregangan.

Kami memiliki 5 jenis makanan sehat dan bernutrisi yang dapat membantu menjaga kesehatan mata kita.

1. Wortel

Wortel terkenal dengan manfaatnya untuk kesehatan. Sayuran ini kaya beta-karoten, sejenis vitamin A yang berperan penting dalam menjaga kesehatan penglihatan.

Beta-karoten membantu melindungi permukaan mata dan dapat mengurangi risiko infeksi. Beta-karoten juga berkontribusi dalam produksi rhodopsin, pigmen yang membantu penglihatan dalam kondisi cahaya rendah.

Wortel bisa dikonsumsi dengan cara direbus terlebih dahulu atau diiris menjadi bagian kecil dan dicampurkan ke dalam salad. Wortel juga enak diolah menjadi jus.

2. Bayam

Bayam merupakan sayuran hijau yang bermanfaat untuk meningkatkan penglihatan. Bayam mengandung lutein dan zeaxanthin sebagai dua antioksidan kuat yang membantu melindungi dari gelombang cahaya berenergi tinggi yang

berbahaya.

Antioksidan dalam bayam itu juga mengurangi risiko katarak dan degenerasi makula atau pusat retina. Zat ini membantu mendeteksi kontras dengan lebih baik.

3. Ikan salmon

Ikan salmon juga baik dikonsumsi untuk meningkatkan kesehatan penglihatan. Konsumsi salmon secara teratur dapat mengurangi risiko mata kering dan degenerasi makula.

Salmon maupun ikan berlemak lainnya (fatty fish) kaya akan asam lemak omega-3, terutama kandungan DHA (docosahexaenoic acid). Kandungan DHA ini merupakan komponen penting dan dapat membantu menjaga penglihatan yang baik.

Rutin konsumsi ikan salmon juga dapat mengurangi risiko mata kering dan degenerasi makula terkait usia.

4. Telur

Telur adalah sumber dua nutrisi penting bagi kesehatan penglihatan. Di dalamnya terkandung lutein dan zeaxanthin, berupa senyawa yang melindungi dan menyerap sinar UV berbahaya. Nutrisi ini juga mampu menetralkan radikal bebas.

Telur bisa direbus dan dimakan secara utuh, Kamu juga bisa mengolahnya menjadi berbagai macam makanan enak, mulai dari telur dadar, telur orak-arik, dan telur omelet.

5. Jeruk

Buah citrus, seperti jeruk mengandung vitamin C yang merupakan golongan antioksidan kuat. Antioksidan ini dapat membantu mengelola jaringan ikat, salah satunya kolagen pada kornea mata.

Jeruk juga mengandung vitamin A dan karotenoid yang diyakini dapat menjaga kesehatan penglihatan. Vitamin A pun bisa menghambat degenerasi makula yang bisa mengakibatkan kebutaan

bila tidak ditangani.

Tingginya Harga Daging Ayam dan Telur, DKPP: Agar Peternak Sejahtera

Category: Daerah
25 Januari 2025



Harga Daging Ayam Rp40 Ribu dan Telur Rp32 Ribu

BANDUNG, Prolite – Harga daging ayam dan telur ayam masih tinggi, untuk daging ayam dikisaran Rp – Rp . Dan telur Rp sampai Rp .

Kepala Dinas Ketahanan Pangan dan Pertanian (DKPP) Kota

Bandung Gin Gin Ginanjar menyampaikan, bahwa harga daging ayam dan telur tersebut memang distabilkan seperti itu, hal itu dilakukan guna mensejahterakan peternak.



Kepala Dinas Ketahanan Pangan dan Pertanian (DKPP) Kota Bandung, Gin Gin Ginanjar.

“Saat ada Kepala Bapanas melakukan monitoring ke pasar, jadi sebetulnya bukan naik istilah mereka ini tapi disiapkan untuk menghadapi keseimbangan baru dengan harga itu, karena memang harga di peternak juga memang mulai dinaikkan karena selama ini dengan harga eceran di perternak yang Rp per kg banyak merugikan peternak,” jelas Gin Gin.

Di peternak kata Gin Gin harga pakan meningkat sehingga peternak mengeluhkannya.

“Akibatnya beberapa peternak kosong dan sudah bangkrut. Nah sekarang ini karena kesejahteraan itu bukan hanya konsumen tapi memang dari sisi peternak untuk menggairahkan peternak memang harga di peternak dinaikkan dan otomatis harga ini menjadi naik sehingga terlihat sekarang bertahan terus dengan harga seperti itu,” ucapnya.

Meski harga daging ayam dan telur distabilkan dan diharapkan suatu saat tidak menjadi masalah. Tetapi masalah yang akan dihadapi kata Gin Gin adalah daya beli masyarakat.

“Mampu gak, makanya sekarang dibarengi ada bantuan pangan murah berupa daging ayam telur dan sudah digulirkan. Sekarang tahap kedua mau digulirkan lagi di Oktober 3 bulan ke depan mau dibagikan untuk masyarakat miskin terdata dalam DTKS,” ucapnya seraya mengatakan harga eceran tertinggi (HET) untuk daging ayam di Rp sampai Rp per kg dan telur di Rp – Rp per kg dan itu kemungkinan kecil bisa turun.

Lanjutnya, pemerintah Kota Bandung sendiri nanti akan

memperbaiki distribusi agar tidak terlalu panjang termasuk akses langsung ke peternak.

Masih kata dia, untuk pasokan sendiri relatif aman terbukti pada saat operasi atau dibutuhkan selalu tersedia.

Harga Pakan Pengaruhi Kenaikan Harga Daging Ayam dan Telur

Category: Daerah
25 Januari 2025



Harga Pakan Pengaruhi Kenaikan Harga Daging Ayam dan Telur

BANDUNG, Prolite – Gegara harga pakan mahal terutama jagung yang merupakan 50% makanan utama Ayam menyebabkan harga daging ayam dan telur menjadi mahal.

Hingga hari ini dipasaran harga daging ayam masih bertengger di Rp sampai Rp begitupun telur ayam di harga Rp sampai Rp .

“Harapan kami telur trend tinggi agak aneh karena jelang ramadan dan idul fitri stabil tapi setelah itu kenaikan. Ini faktor pakan, pakan ayam kan 50% jagung dan jagung kita tidak hanya produk lokal tapi import. Ini menyebabkan harga tetap naik,” jelas Kepala Dinas Perdagangan dan Perindustrian (Disdagin) Kota Bandung Elly Wasliah, Selasa (1/8/2023).



Elly Wasliah, Kepala Disdagin Kota Bandung.

Masih kata Elly karena Kota Bandung produsen namun konsumen sehingga berharap pemerintah pusat turun tangan minimal mensubsidi pakan ayam atau menurunkan harga jagung seperti saat harga kedelai tinggi pemerintah pusat mensubsidinya.

“Daerah produsen ayam pemasok terbesar dari Blitar Jatim dan Semarang, kalau telur dari Priatim. Kita akan koordinasi segera menanyakan ini kendala apa sampai lama harga naik. Untuk ayam hidup dari priatim untuk ke pasar kalau untuk toko ke swalayan atau mal dari Cianjur. Kita berharap pakan turun disubsidi,” jelasnya.