

Telur Puyuh Tinggi Kolesterol? Ini Fakta Gizi yang Jarang Diketahui

Category: LifeStyle

6 Maret 2026



Telur Puyuh Tinggi Kolesterol? Ini Fakta Gizi yang Jarang Diketahui

Prolite – Telur puyuh sering muncul dalam berbagai hidangan favorit masyarakat Indonesia, mulai dari sate telur puyuh, campuran soto, hingga lauk sederhana di rumah. Namun di balik rasanya yang gurih dan ukurannya yang kecil, telur puyuh kerap mendapat reputasi kurang baik. Banyak orang percaya bahwa telur puyuh mengandung kolesterol sangat tinggi sehingga sebaiknya dihindari.

Tapi benarkah anggapan tersebut sepenuhnya benar? Atau sebenarnya ada fakta gizi lain yang sering disalahpahami?

Artikel ini akan membahas kandungan nutrisi telur puyuh, perbandingannya dengan telur ayam, serta bagaimana kolesterol dari makanan sebenarnya bekerja di dalam tubuh.

Kandungan Gizi dalam Telur Puyuh



Meskipun ukurannya kecil, telur puyuh memiliki kandungan gizi yang cukup padat. Dalam satu porsi telur puyuh terdapat berbagai nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh.

Telur puyuh mengandung protein berkualitas tinggi yang berperan dalam pembentukan jaringan tubuh, memperbaiki sel yang rusak, serta membantu menjaga massa otot. Selain itu, telur puyuh juga mengandung berbagai vitamin seperti vitamin A, vitamin B2 (riboflavin), vitamin B12, dan vitamin D.

Tidak hanya vitamin, telur puyuh juga mengandung mineral penting seperti zat besi, selenium, fosfor, dan seng. Zat besi membantu pembentukan sel darah merah, sementara selenium berfungsi sebagai antioksidan yang membantu melindungi sel tubuh dari kerusakan.

Karena kandungan nutrisinya yang cukup lengkap, telur puyuh sebenarnya termasuk makanan bergizi yang dapat menjadi bagian dari pola makan seimbang jika dikonsumsi dalam jumlah yang wajar.

Perbandingan Kolesterol Telur Puyuh dan Telur Ayam

Salah satu alasan utama telur puyuh sering dianggap kurang sehat adalah kandungan kolesterolnya. Memang benar bahwa secara per gram, telur puyuh memiliki kadar kolesterol yang relatif tinggi.

Menurut data gizi dari berbagai penelitian nutrisi, sekitar lima butir telur puyuh dapat mengandung lebih dari 350 miligram kolesterol. Sementara itu, satu butir telur ayam ukuran besar rata-rata mengandung sekitar 180–200 miligram kolesterol.

Namun perbandingan ini sering menyesatkan jika tidak dilihat secara utuh. Telur puyuh memiliki ukuran yang jauh lebih kecil dibandingkan telur ayam. Berat satu butir telur puyuh biasanya hanya sekitar 9–12 gram, sedangkan telur ayam bisa mencapai 50–60 gram.

Artinya, jika dibandingkan berdasarkan ukuran porsi yang setara, perbedaan kandungan kolesterol antara telur puyuh dan telur ayam tidak selalu sebesar yang dibayangkan banyak orang.

Mengapa Kita Sering Makan Telur Puyuh Lebih Banyak?



Ada satu hal yang sering membuat konsumsi telur puyuh menjadi lebih tinggi secara tidak sadar: ukurannya yang kecil.

Karena kecil, orang biasanya tidak merasa bersalah saat makan banyak telur puyuh sekaligus. Dalam satu porsi makanan seperti sate atau semur, seseorang bisa dengan mudah mengonsumsi lima hingga sepuluh butir telur puyuh.

Jika dihitung secara total, jumlah tersebut tentu akan meningkatkan asupan kolesterol secara signifikan dibandingkan jika seseorang hanya makan satu butir telur ayam.

Inilah alasan mengapa telur puyuh sering dianggap sebagai makanan dengan kolesterol tinggi. Bukan semata-mata karena kandungan per butirnya, tetapi karena jumlah yang biasanya dikonsumsi jauh lebih banyak.

Bagaimana Kolesterol dari Makanan Memengaruhi Tubuh?

Selama bertahun-tahun, kolesterol dari makanan sering dianggap sebagai penyebab utama peningkatan kolesterol dalam darah. Namun penelitian nutrisi modern menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak selalu sesederhana itu.

Tubuh manusia sebenarnya memproduksi kolesterol sendiri di dalam hati. Kolesterol ini diperlukan untuk berbagai fungsi penting, seperti pembentukan hormon, produksi vitamin D, dan pembentukan membran sel.

Bagi sebagian besar orang sehat, kolesterol dari makanan tidak secara langsung meningkatkan kadar kolesterol darah secara drastis. Faktor lain seperti pola makan secara keseluruhan, konsumsi lemak jenuh, kurang aktivitas fisik, serta faktor genetik justru memiliki pengaruh yang lebih besar.

Itulah sebabnya banyak pedoman gizi modern lebih menekankan pentingnya pola makan seimbang dibandingkan hanya fokus pada satu jenis makanan tertentu.

Jadi, Aman atau Tidak Mengonsumsi Telur Puyuh?

Jika dikonsumsi dalam jumlah wajar, telur puyuh sebenarnya tetap aman bagi kebanyakan orang. Kandungan proteinnya yang tinggi serta vitamin dan mineral yang beragam menjadikannya makanan yang cukup bergizi.

Namun seperti halnya makanan lain, kuncinya tetap pada porsi. Mengonsumsi beberapa butir telur puyuh sesekali tentu tidak menjadi masalah bagi orang yang sehat. Sebaliknya, konsumsi berlebihan secara rutin dapat meningkatkan asupan kolesterol harian.

Bagi orang yang memiliki kondisi kesehatan tertentu seperti hiperkolesterolemia atau penyakit jantung, sebaiknya berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum mengonsumsi telur puyuh dalam jumlah banyak.



Telur puyuh memang sering dicap sebagai makanan dengan kolesterol tinggi, tetapi kenyataannya tidak sesederhana itu. Di balik ukurannya yang kecil, telur puyuh menyimpan berbagai nutrisi penting seperti protein, vitamin, dan mineral.

Yang perlu diperhatikan bukan hanya jenis makanannya, tetapi juga jumlah yang dikonsumsi serta pola makan secara keseluruhan. Selama dikonsumsi dalam porsi yang wajar dan sebagai bagian dari pola makan seimbang, telur puyuh masih bisa menjadi pilihan lauk yang lezat sekaligus bergizi.

Jadi, daripada langsung menghindarinya, mungkin sudah saatnya kita melihat telur puyuh dengan perspektif yang lebih seimbang. Jika kamu suka telur puyuh, nikmati saja secukupnya dan tetap imbangi dengan makanan sehat lainnya.