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

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

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

Baca Selanjutnya
DPRD Awasi Harga Sembako di Pasar dan Ritel Modern Jelang Lebaran