



Batasan Konsumsi Telur dalam Sehari

Telur, ketika dikonsumsi untuk sarapan, telah diketahui menyebabkan rasa kenyang pada orang yang memakannya. Telur penuh dengan protein, jika Anda membakar kalori, tidak ada yang lebih baik dari telur untuk menggantikan hilangnya lemak dengan otot tanpa lemak. Ini termogenik dan membantu meningkatkan metabolisme dan membakar kalori. Inilah Batasan Konsumsi Telur dalam Sehari

Salah satu studi yang diterbitkan di Perpustakaan Kedokteran Nasional AS, National Institute of Health mempelajari 30 wanita dengan BMI minimal 25kg / M2. Para peserta berusia antara 25 dan 60 tahun dibuat untuk memiliki telur untuk sarapan. Ditemukan bahwa, *“selama periode pra-makan siang, peserta memiliki perasaan kenyang yang lebih besar setelah sarapan telur, dan mengkonsumsi energi secara signifikan lebih sedikit. Asupan energi setelah sarapan telur tetap lebih rendah untuk sepanjang hari serta untuk 36 jam ke depan “*.

Telur adalah sumber protein berkualitas tinggi. Protein memperbaiki otot, mengatur kadar gula darah, memberikan kekebalan dan kekuatan. Telur telah diikat untuk memulai penurunan berat badan. Namun, kuning telur telah dikaitkan dengan peningkatan kadar kolesterol dan memicu kenaikan berat badan. Karena alasan inilah, orang-orang yang berada dalam rezim kebugaran intensitas tinggi mengkonsumsi telur tanpa kuning telur. Para ahli di seluruh dunia mengambil konsep The Boiled Egg Diet dan memodifikasinya untuk membuat rencana penurunan berat badan yang tidak hanya memastikan penurunan berat badan yang sehat tetapi juga suplai zat gizi mikro secara teratur juga.

Batasan Konsumsi Telur dalam Sehari



Inilah Batasan Konsumsi Telur dalam Sehari



Batasan Konsumsi Telur dalam Sehari

Spesialis Gizi Klinis dari Rumah Sakit Harapan Kita, dr Laila Hayati mengatakan, *“Kalau misalnya pada hari itu tidak makan protein yang lain (tidak makan daging ayam, sapi, atau sumber protein hewani yang lain) bisa sampai 10 butir telur per hari,”* Laila menjelaskan bahwa di dalam sebutir telur memiliki isi yang sangat komplet. Semua zat gizi yang dibutuhkan manusia berada di dalam satu butir telur. *“Karena telur adalah cikal bakal ayam,”* ujar Laila.

Sebutir telur, lanjut Laila, terbagi atas putih dan kuning telur. Putih telur merupakan sumber protein hewani yang paling bagus. Sementara kuning telur adalah sumber lemak yang menyimpan banyak kolesterol.

“Kebutuhan kolesterol sehari kita sekitar 300 miligram. Itu bisa didapat dari sumber makanan hewani selain telur. Misal ayam, ikan, dan daging. Jadi, kalau kita tidak ingin berlebihan meski kolesterol tidak tinggi, untuk konsumsi telur utuh sehari sebanyak satu sampai dua butir,” kata Laila.

Dalam penelitian lain, disebutkan bahwa konsumsi 1-3 telur dalam sehari tak membuat kadar kolesterol tubuh langsung naik. Namun sekali lagi, hal ini hanya dilakukan pada orang sehat, bila Anda memiliki riwayat penyakit tertentu, sebaiknya bicarakan dulu dengan ahli gizi.

Baca Juga:

- [Cara Mudah Mengecilkan Pori Pori Wajah Dan Menghilangkan Komedo](#)
- [Resiko Kesehatan Jika Terlalu Sering Makan Gorengan](#)
- [Tanda-tanda dan Gejala Stroke](#)

Telur juga membantu menjaga kesehatan tulang dan otot. Harus diingat bahwa rata-rata orang dewasa, dengan rutinitas latihan intensitas sedang, tidak boleh mengonsumsi lebih dari 2 butir telur dalam sehari. Itulah Batasan Konsumsi Telur dalam Sehari. Bagaimanapun Anda mengonsumsi telur juga penting.

Telur rebus adalah pilihan terbaik Anda karena tidak mengandung minyak berlebih atau lemak atau kalori tambahan. Beberapa versi lain dari The Boiled Egg Diet dapat menganjurkan mengonsumsi beberapa telur setidaknya dua kali sehari dengan campuran sayuran, salad atau buah-buahan. Rezim diet ini sebagian besar didasarkan pada eliminasi



Batasan Konsumsi Telur dalam Sehari

atau pengaturan karbohidrat dalam diet untuk mendorong penurunan berat badan.