

Ahli Gizi UGM: Tidak Ada Perbedaan Nilai Gizi Telur Ayam Fertil dengan Infertil

Wednesday, 20 May 2020 WIB, Oleh: Ika



Saat ini ramai diperbincangkan telur fertil dan infertil di masyarakat. Hal itu bermula dari maraknya peredaran telur ayam fertil di pasaran dalam beberapa waktu terakhir.


Lalu, apakah ada perbedaan kandungan gizi pada kedua kategori telur tersebut? Ketua Prodi S1 Gizi Kesehatan FK-KMK UGM, R.Dwi Budiningsari, S.P.,M.Kes.,Ph.D., menyampaikan bahwa tidak ada perbedaan kadar gizi antara telur ayam fertil dengan telur ayam infertil.

"Tidak ada bukti ilmiah yang menyebutkan adanya perbedaan kandungan gizi antara telur fertil dan telur infertil,"katanya saat dihubungi Rabu (20/5).

Menurutnya, kedua kategori telur tersebut sama-sama bisa dan aman untuk dikonsumsi, tetapi dengan catatan keduanya masih sama-sama layak atau belum busuk. Daya simpan telur fertil atau yang disebut juga telur HE (hatching egg) lebih pendek sehingga lebih cepat membusuk yaitu hanya bertahan selama 7 hari. Sedangkan telur ayam ras yang dihasilkan peternak layer bisa bertahan selama 30 hari di suhu ruangan.

Perbedaan mendasar antara telur fertil dan infertil ini terletak pada ada tidaknya sperma ayam jantan. Telur infertil bukan telur untuk ditetaskan. Telur yang terbentuk tidak mengandung sperma ayam pejantan. Sedangkan pada telur fertil merupakan telur yang dapat ditetaskan karena di dalamnya terdapat sperma pejantan.

Ketua PERGIZI Pangan DIY ini menjelaskan bahwa ayam betina bisa bertelur, baik melalui kawin



dengan pejantan maupun tidak melalui proses perkawinan. Ayam betina tetap menghasilkan telur tanpa perkawinan selama masih diberikan makanan dengan baik. Sementara pada telur fertil bisa ditetaskan karena dibuahi oleh pejantan.

"Telur ayam fertil maupun infertil semuanya aman dimakan. Yang membedakan hanya ada sperma atau tidak di dalamnya,"terangnya.

Sementara terkait kandungan gizi pada telur ayam, dia menyebutkan telur ayam kaya akan nilai gizi terutama protein yang bernilai tinggi. Telur digunakan sebagai standar protein sejumlah makanan atau diistilahkan dengan Protein Senilai Telur (PST). Kandungan protein telur dijadikan standar dan diberi nilai maksimal yaitu 100. Sementara itu pada bahan pangan lainnya disetarakan dengan kandungan protein telur yang umumnya mempunyai nilai di bawah 100.

Tak hanya itu, dalam telur ayam juga terkandung lemak. Lalu, berbagai macam vitamin seperti vitamin A, B, D, E. Selain itu, juga terkandung beragam mineral seperti zat besi, fosfor, selenium, serta asam amino lengkap yang diperlukan bagi tubuh.

Penulis: Ika

Berita Terkait

- [Inovasi Teknologi Sortasi Telur Non-Fertil Berbasis Sensor Visual](#)
- [Ahli Gizi UGM Paparkan Bahaya Konsumsi Telur Mentah](#)
- [Pakar UGM Jelaskan Kualitas Telur Ayam Fertil](#)
- [Memberdayakan Masyarakat Melalui Transfer Teknologi Peternakan Ayam Petelur](#)
- [Telur, Menambah IQ dan Mengatasi Defisiensi Yodium pada Anak Usia Sekolah](#)