

Ahli Gizi UGM Paparkan Bahaya Konsumsi Telur Mentah

Monday, 18 April 2022 WIB, Oleh: Ika



Mengonsumsi telur mentah bersama susu atau jamu telah menjadi kebiasaan sebagian masyarakat di Indonesia. Bahkan, tidak sedikit yang mengonsumsi telur mentah secara langsung.


Ahli Gizi UGM, Dr. Toto Sudargo, SKM., M.Kes., menjelaskan bahwa konsumsi telur mentah berbahaya bagi kesehatan. Sayangnya, banyak berkembang pemahaman di masyarakat konsumsi telur mentah bisa meningkatkan kadar protein dalam tubuh dan membuat stamina lebih segar.

“Pemahaman itu keliru,”ucapnya Senin (18/4).

Toto mengatakan dalam sebuah penelitian yang telah dipublikasikan di International Journal of Food Sciences and Nutrition tahun 2004 mengungkapkan penyerapan protein oleh tubuh justru lebih banyak didapatkan dari konsumsi telur yang sudah matang. Pada keadaan mentah, protein yang dapat diserap tubuh hanya sebesar 50 persen. Sedangkan dalam keadaan telur telah matang, protein yang diserap tubuh mampu mencapai 90 persen.

Dalam putih telur dikatakan Toto mengandung avidin yaitu zat protein yang bisa berefek negatif bagi tubuh karena kemampuannya dalam mengikat biotin. Biotin merupakan vitamin B7 yang larut dalam air dan diperlukan tubuh dalam proses metabolisme serta pencernaan gula dalam darah.

Bahaya lain dari konsumsi telur mentah adalah rentan infeksi bakteri Salmonella. Bakteri ini bisa menembus cangkang telur dan masuk hingga ke bagian putih telur. Apabila telur dalam kondisi tidak bersih/kotor dari peternakan peluang infeksi Salmonella karena konsumsi telur mentah sangat besar.



“Infeksi Salmonella bisa memicu kejang, mual, muntah, diare, bahkan kematian. Jadi sebenarnya banyak efek buruknya daripada manfaat yang didapat dari konsumsi telur mentah ini,” terang Dosen Departemen Gizi Kesehatan FKKMK UGM ini.

Toto menjelaskan bahwa telur sarat akan kandungan gizi dan vitamin. Dalam telur kaya akan kandungan vitamin A dan vitamin D. Selain itu juga protein, lemak, omega 3, omega 6, kalsium, fosfor, potassium, serta sodium, serta kolesterol.

Meskipun kaya gizi, ia menyebutkan kandungan vitamin dalam telur bisa rusak bahkan hilang saat proses pengolahan atau memasak dilakukan dengan tidak tepat. Beberapa cara yang bisa dilakukan adalah dengan memasak dalam suhu yang stabil dan tidak terlalu lama baik dalam kondisi direbus ataupun digoreng.

Penulis: Ika

Berita Terkait

- [Telur, Menambah IQ dan Mengatasi Defisiensi Yodium pada Anak Usia Sekolah](#)
- [Ahli Gizi UGM Berikan Tips Makan Daging Sehat di Hari Raya Kurban](#)
- [Ahli Gizi UGM: Tidak Ada Perbedaan Nilai Gizi Telur Ayam Fertil dengan Infertil](#)
- [Pakar UGM Jelaskan Makanan Yang Perlu Dikonsumsi dan Dihindari Saat Isoman](#)
- [Fapet UGM Menggelar ALP 2016 dan Kampanye Gizi](#)