

KANDUNGAN GIZI TELUR AYAM DAN DAGING AYAM

Chicken Meat and Eggs Nutrition.



Hermawan Sutanto

Pengawas Mutu Hasil Pertanian Muda

Direktorat Pengolahan dan Pemasaran Hasil Peternakan

Direktorat Jenderal Peternakan dan Kesehatan Hewan

Sobat hilir, sudah sering makan telur ayam dan daging ayam bukan? Telur ayam dan daging ayam merupakan salah satu sumber pangan hewani yang harganya relatif ramah di dompet. Kedua produk tersebut di Indonesia telah swasembada (surplus), bahkan jika tidak dikendalikan produksinya akan melimpah dan harga bisa terjun bebas. Sobat hilir, mari kita intip kandungan nutrisi yang terkandung di dalam telur ayam, daging ayam dan olahannya.

Dalam 100 gr daging ayam mengandung energi sebesar 237 Kkal; 13,49 gram lemak; 27,07 gram protein; 6,36 mg kalsium dan 1,08 mg zat besi. Sedangkan 100 gram telur ayam mengandung energi sebesar 147 Kkal; 9,94 gram lemak; 12,58 gram protein; 56 mg kalsium dan 1,78 mg zat besi.

Sama dengan daging sapi, telur dan daging ayam memiliki nilai gizi yang baik serta mudah diolah. kedua bahan makanan ini jadi sumber protein yang baik untuk semua umur dan disukai semua kalangan umur, agama dan suku. Telur ayam dan daging ayam menjadi solusi termudah dan terjangkau untuk mendapatkan asupan protein sehat bagi tubuh.

Sekitar 64% penduduk Indonesia lebih banyak mengonsumsi daging ayam dibanding daging sapi dan babi (BPS/Susenas 2016-2020). Akan tetapi jika dibandingkan dengan negara lain, konsumsi daging ayam dan telur ayam pada tahun 2020 Indonesia cukup rendah yaitu (6,778 Kg/tahun) dibandingkan dengan Malaysia (48.89 kg) dan Thailand (10.52 kg) (BPS/Susenas 2016-2020).

Downstreamer, you must have often eat chicken meat and eggs, right? Chicken meat and eggs are animal-based food whose prices are relatively affordable. Indonesia has become self sufficient with chicken meat and eggs,, however if their production are not controlled, the stock will be abundant and prices will go down. Downstreamer, let's see the nutritional content of chicken meat and egg.

100 grams of chicken meat contains the energy of 237 Kcal; 13.49 grams of fat; 27.07 grams of protein; 6.36 mg of calcium and 1.08 mg of iron. While 100 grams of eggs contain the energy of 147 Kcal; 9.94 grams of fat; 12.58 grams of protein; 56 mg of calcium and 1.78 mg of iron.

Similar to beef, chicken meat and eggs have good nutritional value and are easy to process. These two products are good sources of protein that beneficial for all ages. Chicken meat and eggs are liked by people at all age, religion, and ethnicity. Chicken meat and eggs are the easiest and most affordable solutions to get healthy protein intake for our body. Both of these food ingredients are easy to obtain and process and the prices are relatively affordable.

Around 64% of the Indonesian population consumes more chicken meat than beef and pork (Central Bureau of Statistic-National Socio-Economic Survey 2016-2020). However, when compared to other countries, Indonesia's consumption of chicken meat and eggs per capita per years in 2020 is quite low (6.778 kg/year) compared to Malaysia (48.89 kg) and Thailand (10.52 kg) (Central Bureau of Statistic/National Socio-Economic Survey 2016-2020).

Nilai gizi dan kecukupan gizi tiap 100 gram telur dan produk olahannya

No	Telur dan olahannya	Nilai Gizi				% AKG
		Energi (Kkal)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	
1.	Telur	147	9,94	0,77	12,58	4
2.	Telur rebus	154	10,57	1,12	12,53	8
3.	Telur dadar	153	12,02	0,69	10,62	8
4.	Telur ceplok	201	15,31	0,88	13,63	10
5.	Telur orak arik (utuh, dimasak)	166	12,21	2,2	11,09	8
6.	Telur dadar atau telur orak-arik dengan keju	187	13,83	2,97	12,2	9
7.	Telur dadar atau orak-arik dengan jamur	125	8,68	2,81	8,73	6
8.	Telur dadar atau orak-arik dengan sosis	223	17,61	1,59	13,74	11
9.	Telur dadar atau orak-arik dengan sayuran	129	8,95	2,9	8,81	6
10.	Telur asin	183	13,63	1,44	12,68	9
11.	Kuning telur	322	26,54	3,59	15,86	16
12.	Putih telur	52	0,17	0,73	10,9	3

sumber: fatsecret.co.id

Dari berbagai jurnal menyebutkan manfaat telur bagi kesehatan manusia diantaranya, sumber protein untuk memperbaiki jaringan tubuh yang rusak, vitamin yang bagus untuk kesehatan mata, mengandung vitamin B dan sumber folat yang dibutuhkan bagi ibu hamil untuk perkembangan otak janin. Telur juga tidak membuat kolesterol meningkat, dapat meningkatkan level HDL (kolesterol baik), membantu program diet, bagus untuk kesehatan tulang, rambut, dan kuku, pembentukan massa otot, kekebalan tubuh, baik untuk pasien kemoterapi, masker wajah, serta rendah kalori.

Sedangkan daging ayam mempunyai kemanfaatan sebagai sumber zat besi (mencegah anemia), meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menjaga

Various scientific journals mention the benefits of eggs for human health, such as a good protein sources that will repair damaged body tissues, its also good for eye health, and contain B vitamins and folate sources which are sufficient for pregnant women as well as fetal brain development. Eggs will not increase cholesterol, it can increase levels of HDL (good cholesterol), its also good for maintain healthy bones, hair, and nails, support muscle mass formation, increase immunity, good for chemotherapy patients, can use as face masks, and are low in calories.

Meanwhile chicken meat has benefits as a source of iron to prevents anemia), improves the immune system, maintains cholesterol balance, strengthens bones and muscle mass, supports child growth, increases appetite, relieves stress, reduces the risk

keseimbangan kadar kolesterol, memperkuat tulang dan massa otot, penting untuk pertumbuhan anak, meningkatkan nafsu makan, menghilangkan stress, mengurangi resiko radang sendi, menjaga kekuatan gigi, meningkatkan metabolisme tubuh, serta mengandung niacin untuk mencegah kanker.

of arthritis, maintains tooth strength, increases body metabolism, and contains niacin to prevent cancer.

Seeing the extraordinary nutritional content, chicken meat and eggs are highly recommended to eat every day. Adequate consumption makes our bodies healthy and strong. (hs-tr-rwg)

Melihat kandungan nutrisi yang luar biasa, telur ayam dan daging ayam sangat rekomendasi bagi sobat hilir untuk disantap setiap hari. Konsumsi yang cukup membuat tubuh kita sehat dan kuat. (hs)

Nilai gizi dan kecukupan gizi tiap 100 gram daging ayam dan produk olahannya.

No	Daging ayam dan olahannya	Nilai Gizi				% AKG
		Energi (Kkal)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	
1.	Ayam	237	13,49	0	27,07	12
2.	Dada ayam	195	7,72	0	29,55	10
3.	Paha ayam	245	15,36	0	24,85	12
4.	Sayap ayam	288	19,3	0	26,64	14
5.	Crispy chicken wing	354	27	10,4	20,8	16
6.	Ayam goreng	260	14,55	10,76	21,93	13
7.	Abon ayam	440	20	40	28	24
8.	Ayam penyet	199	8,53	5,29	25,05	10
9.	Ayam geprek	263	17,99	7,6	17,61	13
10.	KFC dada ayam	287	18,8	0	19,9	14
11.	Paha ayam goreng tanpa pelapis (kulit dimakan)	243	13,85	0	27,76	12
12.	Dada ayam rebus (kulit tidak dimakan)	150	3	0	28,74	8
13.	Paha ayam panggang	245	15,36	0	24,85	12
14.	Daging ayam (panggang, bakar, dimasak)	167	6,63	0	25,01	8
15.	Daging dada ayam (ayam pedaging, dipanggang, dimasak)	165	3,57	0	31,02	8