



## Ini Dia Telur yang Paling Sehat yang Bisa Anda Beli – Temukan Jawabannya Disini!

### Description

#### Kandungan Gizi Telur dan Arti dari Label Telur

Telur adalah salah satu makanan paling bergizi yang bisa Anda makan, mengandung protein serta vitamin dan mineral penting seperti vitamin A, B12, dan selenium. Selain kaya akan gizi, telur juga mudah dibuat dan serbaguna, sehingga menjadi makanan pokok dalam dieta banyak orang.

#### Mengenal Jenis-jenis Telur dan Label Telur

Meskipun telur bisa menjadi pilihan makanan yang sehat, berbelanja untuk telur bisa menjadi bingung karena adanya label-label yang ditemukan di karton telur. Memahami apa arti dari label-label ini penting, karena label-label ini memberikan informasi tentang perlakuan hewan-hewan peliharaan serta kandungan gizi dari telur di dalam karton.

#### Telur dari Hewan-Hewan Peliharaan yang Dibesarkan dengan Baik

Membeli telur dengan label “dibesarkan di padang rumput” adalah pilihan terbaik bagi mereka yang peduli tentang kesejahteraan hewan dan lingkungan. Telur dengan segel “dibesarkan di padang rumput” berasal dari ayam-ayam yang menghabiskan waktu setidaknya enam jam di luar ruangan setiap hari, dengan setiap ayam memiliki setidaknya 108 kaki persegi padang rumput untuk menjelajah.

#### Label USDA Regulated Lainnya

Selain “dibesarkan di padang rumput”, ada label USDA-regulated lainnya seperti “cage-free” dan “free-range”. “Cage-free” tidak menjamin akses ke luar ruangan bagi ayam-ayam, sementara “free-range” memiliki akses ke luar ruangan selama siklus bertelur ayam-ayam, tapi tidak ada spesifikasi jumlah waktu atau tipe akses ke luar ruangan.

#### Informasi tentang Sertifikasi dan Label Tambahan

Selain label USDA-regulated, ada juga sertifikasi tambahan seperti Certified Humane dan Animal

Welfare Certified yang memastikan perlakuan yang manusiawi terhadap hewan-hewan peliharaan. Juga, label tentang makanan yang diberikan kepada ayam seperti omega-3 enriched dan vitamin D enriched dapat mempengaruhi kandungan gizi telur.

### Kualitas Telur dan Label Telur

USDA memiliki standar untuk memberi label telur berdasarkan kualitasnya, dari Grade AA, Grade A, hingga Grade B. Telur pun dibagi berdasarkan beratnya menjadi enam kelas, dengan telur ukuran Large sebagai yang paling umum dijual di supermarket. Pastikan memilih telur yang sesuai dengan kebutuhan gizi serta etika pangan yang dipegang.

## Ringkasan

Telur adalah salah satu makanan paling bergizi yang dapat Anda konsumsi, memberikan protein dan vitamin serta mineral penting seperti vitamin A, B12, dan selenium. Namun, saat membeli telur, label-label yang terdapat pada kemasan telur dapat membuat kita bingung. Pahami arti dari label-label tersebut agar Anda dapat memilih telur yang baik untuk kesehatan dan kesejahteraan hewan. Apakah Anda lebih memilih telur dari hewan beternak bebas atau telur organik? Bagaimana Anda biasanya memilih telur yang sehat? Silakan bagikan pendapat Anda di kolom komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)