

BULETIN

BICARA VETERINAR

ANTROPOMORFISME

KESANNYA KE ATAS KEBAJIKAN
HAIWAN KESAYANGAN



Ketahui Asas
Pengenalpastian
Bakteria di Makmal
Veterinar

Skor Gerak Alih
Kaedah Pencegahan
Penyakit Tempang

Yang Mana Satu?
Perbezaan antara
Telur Ayam dan
Telur Itik

ISSN 2756-8644



9 772756 864007



REJENTRIAN PERSEKUTUAN
DAN KETERAMPILAN MAKANAN



www.dvs.gov.my

Yang Mana Satu? Perbezaan Antara **TELUR AYAM** DAN **TELUR ITIK**

Disediakan oleh:
Muhammad Redzwan bin Sidik
Institut Penyelidikan Veterinar, Ipoh

Telur merupakan salah satu sumber protein yang mudah dan murah untuk diperolehi. Malah, telur mempunyai kandungan protein berkualiti tinggi dan nutrien yang diperlukan bagi memastikan kesihatan diri. Industri telur telah lama berkembang untuk menampung keperluan makanan di dalam negara. Telur ayam merupakan protein yang sering digunakan dan dikonsumsi oleh masyarakat. Merujuk data Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Kos Sara Hidup (KPDN), rakyat Malaysia menggunakan kira-kira 30 juta biji telur ayam sehari atau 930 juta sebulan di seluruh negara pada tahun 2022. Selain telur ayam, terdapat alternatif telur lain yang boleh dimakan seperti telur itik, telur puyuh, telur ayam belanda dan telur angsa. Namun begitu, telur itik adalah sinonim sebagai pengganti telur ayam di dalam masakan kerana rasanya yang sedikit berbeza dan menjadi pilihan kepada golongan masyarakat tertentu.

Telur itik kerap digunakan di dalam masakan orang Asia. Sumber protein ini sering menjadi menu dalam masakan di gerai-gerai dan kedai-kedai makan, malah ia juga kerap dijadikan pilihan menu bufet makanan di hotel tertentu. Selain itu, telur itik juga sering digunakan dalam pembuatan kek dan kuih-muih tradisional kerana keunikan rasanya tersendiri berbanding telur ayam. Telur itik sering dijual dalam keadaan mentah dan ada sebilangannya dijerukkan sebagai telur masin. Telur ayam dan telur itik mempunyai tarikkannya yang tersendiri bagi penggemar masakan berasaskan telur. Namun, adakah kita pernah mengetahui perbezaan yang ketara antara kedua-duanya?



Kepelbagaian warna telur itik.



Kuning telur itik(kiri) dan ayam (kanan).

Perbezaan Rasa dan Tekstur

Secara amnya, telur itik dan telur ayam agak serupa. Namun, terdapat beberapa ciri khusus yang membezakannya. Kedua-dua telur ini sebenarnya mempunyai perbezaan yang menarik dari segi nutrisi, rasa, dan penggunaan dalam makanan. Antara perbezaan ketara yang boleh dilihat adalah daripada aspek penampilan fizikal seperti ukuran telur. Telur itik pada kebiasaannya adalah 50 hingga 100% lebih besar berbanding telur ayam. Sama seperti telur ayam, warna telur itik berbeza-beda berdasarkan baka, diet itik dan genetiknya. Kebanyakan telur itik mempunyai cengkerang putih, namun terdapat dalam warna kelabu pucat, hijau, hitam dan biru.

Bagi penampilan dalaman pula, kuning telur berbeza dari segi saiz dan warna. Kuning telur ayam biasanya berwarna kuning pucat atau terang jika dibandingkan dengan kuning telur itik yang berwarna oren keemasan. Komposisi telur itik adalah 11 % cangkera, 55% telur putih (albumen) dan 34% telur kuning (yolk). Manakala telur ayam mengandungi 11% cangkera, 58% telur putih (albumen) dan 32% telur kuning (yolk). Tambahan lagi, rasa dan tekstur kedua-dua telur juga berbeza. Telur itik cenderung mempunyai rasa dan tekstur yang lebih kental berbanding telur ayam. Oleh itu, dalam sesetengah resipi, kuning telur itik mungkin memberikan rasa yang lebih berkrim berbanding kuning telur ayam dan rasa telur itik mungkin lebih kuat daripada telur ayam.





Perbezaan Nutrisi

Telur ayam dan telur itik mempunyai komposisi nutrien yang sedikit berbeza. Telur itik cenderung lebih tinggi kandungan lemak dan kolesterol, selain mengandungi lebih banyak vitamin B12 dan zat besi berbanding telur ayam. Perkara ini dapat dijelaskan dengan merujuk kepada jadual hasil kajian daripada “*Food Data Centre United States Department of Agriculture*” seperti di bawah.:

Nutrisi	Telur Itik	Telur Ayam
Kalori	223	149
Protein	12 gram	10 gram
Lemak	18.5 gram	11 gram
Karbohidrat	1.4 gram	1.6 gram
Serat	0 gram	0 gram
Kolesterol	276% daripada nilai harian (DV)	92% daripada DV
Choline	36% daripada DV	40% daripada DV
Tembaga	6% daripada DV	7% daripada DV
Folat	14% daripada DV	9% daripada DV
Besi	20% daripada DV	7% daripada DV
Asid pantotenik	–	24% daripada DV
Fosfor	16% daripada DV	13% daripada DV
Riboflavin	28% daripada DV	29% daripada DV
Selenium	62% daripada DV	43% daripada DV
Thiamine	10% daripada DV	3% daripada DV
Vitamin A	23% daripada DV	18% daripada DV
Vitamin B6	15% daripada DV	8% daripada DV
Vitamin B12	168% daripada DV	32% daripada DV
Vitamin D	8% daripada DV	9% daripada DV
Vitamin E	13% daripada DV	8% daripada DV
Zink	12% daripada DV	9% daripada DV

Jadual perbandingan menunjukkan nutrien yang paling ketara dalam telur itik dan ayam. Berikut adalah profil pemakanan untuk 3.5 auns (100 gram) bagi telur itik dan ayam yang dimasak.

Secara keseluruhan, telur mempunyai kadar karbohidrat dan serat yang rendah tetapi kaya dengan sumber protein serta mempunyai sumber lemak yang baik. Ia juga mengandungi banyak vitamin dan mineral, terutamanya choline, riboflavin, selenium, vitamin A dan vitamin B12. Walaupun kedua-dua jenis telur adalah berkhasiat, tetapi telur itik cenderung mengandungi jumlah nutrien yang lebih tinggi berbanding telur ayam termasuk folat, zat besi, dan vitamin B12. Contohnya, telur itik mengandungi sebanyak 168% atau lebih nilai harian (DV) untuk vitamin B12 berbanding telur ayam iaitu 32%. Hal ini penting kerana tubuh badan memerlukan vitamin B12 untuk tugas-tugas tertentu seperti membina DNA dan sel darah merah baru. Namun begitu, putih telur ayam cenderung mengandungi lebih banyak protein seperti ovalbumin, conalbumin, dan lysozyme daripada putih telur itik. Para saintis percaya bahawa protein ini mempunyai sifat antimikrob dan antioksidan. Terdapat sebilangan orang keliru dan percaya bahawa hanya putih telur yang mengandungi protein. Kuning telur sebenarnya dibungkus dengan protein, walaupun sedikit berbanding daripada putih. Kedua-dua putih telur dan kuning telur itik dan ayam kaya dengan peptida bioaktif yang bermanfaat. Peptida ini adalah zarah protein yang dapat meningkatkan kesihatan optimum kepada manusia.

Perbandingan antara telur itik atau telur ayam dan mana lebih baik, bergantung kepada pilihan individu. Tidak ada jawapan yang tepat untuk semua orang. Namun begitu, terdapat beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan semasa pemilihan antara telur itik dan telur ayam di dalam pemakanan harian. Seseorang yang mempunyai alahan terhadap telur ayam boleh menggantikannya dengan telur itik sebagai sumber diet pemakanan. Hal ini kerana kadar protein telur itik yang lebih rendah berbanding telur ayam. Namun, sumber bekalan telur itik yang sukar diperolehi dan hanya boleh didapati di kawasan tertentu sahaja menyebabkan telur ayam menjadi pilihan lebih utama. Perkara ini disebabkan oleh bilangan ladang ayam penelur lebih banyak berbanding itik penelur di Malaysia. Oleh itu, telur ayam lebih mudah diperolehi berbanding telur itik. Selain daripada sumber dan logistik, faktor rasa juga memainkan peranan. Ini kerana terdapat sebilangan individu merasakan telur itik unik dan makanan yang asing bagi mereka berbanding telur ayam. Faktor seterusnya adalah perbezaan harga antara telur ayam dan telur itik yang agak ketara. Punca utama telur itik lebih mahal adalah disebabkan saiznya yang lebih besar, lebih sukar dicari serta dianggap sebagai makanan istimewa dikebanyakkan tempat jika dibandingkan dengan telur ayam. Sebagai perbandingan data daripada Jabatan Perkhidmatan Veterinar, purata harga sebiji telur itik adalah antara 85 sen sehingga RM1.10 berbanding telur ayam (jenis jumbo) dengan purata RM0.40- RM0.44 sebiji.

Secara kesimpulannya, kedua-dua telur ayam dan telur itik merupakan pilihan makanan yang berkhasiat dalam diet pemakanan harian. Walaupun mempunyai perbezaan dalam komposisi nutrien, rasa, dan tekstur, kedua-dua jenis telur tersebut mempunyai pelbagai nutrien untuk dijadikan pelbagai resipi masakan. Dengan memahami perbezaan antara kedua-dua jenis telur ini, kita boleh membuat pilihan yang lebih baik di dalam penyediaan menu yang lazat dan berkhasiat serta sesuai dengan keperluan makanan seharian.

**TAHUKAH!
ANDA!**

Telur ayam boleh berdiri pada permukaan rata semasa gerhana matahari.

