

BAB IV KESIMPULAN

4.1 Kesimpulan

Telur dapat menghambat penyerapan zat besi karena adanya phosphoprotein phosvitin. Peningkatan penyerapan zat besi dapat ditingkatkan dengan penambahan asam askorbat dan juga dengan perlakuan panas, sehingga membuat zat besi lebih mudah diserap oleh tubuh.

4.2 Saran

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tingkat bioavaibilitas zat besi pada manusia yang mengkonsumsi telur dengan penambahan asam askorbat

Daftar Pustaka

- Anonymous¹. 2000. The Daftar Komposisi Makanan. <http://www.scribd.com/doc/13375942/Daftar-Komposisi-Bahan-Makanan>.
- Ishikawa, S.-I, S. Tamaki, K. Arihara, and M.Itoh., 2007. Egg Yolk Protein and Egg Yolk Phosvitin Inhibit Calcium, Magnesium, and Iron Absorptions in Rats. *Journal Of Science*.72 (6), S412-S418.
- Josephine Miller and Ifendu Nnanna.,1983. Bioavaibility Iron in Cooked Egg Yolk for Maintenance of Hemoglobin Levels in Growing Rats. *The Journal Of Nutrition*
- Kumalaningsih, S. 1988. *Ilmu Gizi dan Pangan*. Universitas Brawijaya
- Sarwono, B. 1994. *Pengawetan dan Pemanfaatan Telur*. Jakarta:Penebar Swadaya
- Winarno, F. G., 1989. *Kimia Pangan dan Gizi*. Jakarta:PT Gramedia.