

Senin Selasa Rabu Kamis Jumat Sabtu Minggu

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Jan Feb Mar Apr Mei Jun Jul Ags Sep Okt Nov Des

Lima Alasan Mengonsumsi Ikan

BAHAN pangan adalah kebutuhan vital bagi rakyat Indonesia yang saat ini berjumlah 220 juta jiwa. Dengan penduduk sebanyak itu, kelangkaan bahan pangan akan berdampak buruk bagi kesejahteraan masyarakat. Kualitas sumber daya manusia di sebuah negara memiliki korelasi positif dengan kualitas bahan pangan yang ada di negara tersebut. Oleh karena itu, ketersediaan bahan pangan harus disertai dengan kualitasnya.

Karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin adalah unsur-unsur gizi yang dibutuhkan oleh manusia. Bahan pangan memainkan peran penting dalam memenuhi kebutuhan itu. Sayangnya, pemahaman masyarakat Indonesia terhadap kebutuhan gizi ini masih sangat kurang. Hal tersebut ditandai dengan dijadikannya nasi sebagai bahan pangan superior, tanpa disertai dengan bahan pangan lain. Masyarakat merasa sudah memenuhi kebutuhan gizinya dengan memakan nasi saja. Padahal, nasi hanya memenuhi kebutuhan karbohidrat, sedangkan unsur gizi lain harus dipenuhi dari bahan pangan selain nasi.

Produk-produk peternakan dan perikanan merupakan ujung tombak dalam pemenuhan gizi masyarakat. Daging, ikan, susu, dan telur adalah primadona dalam peningkatan kua-

litas manusia Indonesia melalui bahan pangan. Ikan adalah bahan pangan komplementer untuk melengkapi nasi sebagai bahan pangan utama. Di negara maritim seperti Indonesia, ikan seharusnya menjadi santapan sehari-hari masyarakat. Setidaknya, ada lima alasan mengapa ikan sangat penting untuk dikonsumsi.

Melindungi jantung

American Heart Association (AHA) merekomendasikan setiap orang dan orang yang memiliki penyakit jantung untuk mengonsumsi ikan minimal dua kali dalam satu minggu. Rekomendasi itu muncul karena ikan adalah sumber protein yang baik dan tidak memiliki asam lemak jenuh tinggi. Ikan sarden dan salmon mengandung eicosapentaenoic acid (EPA) dan docosahexaenoic acid (DHA) yang tergolong ke dalam asam lemak omega-3.

Cara kerja asam lemak omega-3 dalam mengurangi risiko penyakit jantung adalah dengan meningkatkan elastisitas pembuluh darah, mengurangi penggumpalan darah, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi lemak. Rumah Sakit (RS) San Filippo Neri di Italia melaporkan, pasien yang selamat dari serangan jantung pulang kembali ke rumahnya dengan membawa resep dokter berupa minyak ikan yang mengandung asam lemak omega-3. Sebagian besar RS di Eropa merekomendasikan omega-3 dalam ikan

