5 Jenis Ikan yang Mengandung Protein Tinggi , Ternyata Ikan Lele Salah Satunya !

Prolite – Beberapa jenis ikan berikut nyatanya memiliki kandungan protein yang cukup tinggi bahkan ikan tersebut mudah dijumpai di Indonesia.

Penasaran ikan apa aja? Ada banyak jenis ikan dari yang ikan laut hingga ikan air tawar, namun nyatanya ada beberapa jenis ikan yang memang mempunyai kandungan yang bagus.

Protein adalah makronutrien penting yang memiliki banyak fungsi dalam menunjang kesehatan tubuh.

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia, kebutuhan harian protein berbeda tergantung jenis kelamin, usia, dan kondisi tubuh.

Laki-laki berusia 16-64 tahun dianjurkan untuk mengonsumsi protein 65 gram per hari, sedangkan perempuan di rentang usia sama sebanyak 60 gram setiap hari.

Bahkan ada beberapa di antaranya sangat tinggi nutrisinya, hampir tidak mengandung apa pun selain protein dan air.

Baca Juga:Apa Itu Influenza A ? Kenali 6 Gejala dan Pencegahannya

Satu di antara beberapa jenis tersebut termasuk ikan, yang mengandung gizi melimpah dengan kalori relatif rendah.

Berikut rekomendasi ikan kaya protein yang murah:

1. Ikan bandeng

5 Jenis Ikan yang Mengandung Protein Tinggi , Ternyata Ikan Lele Salah Satunya !

Wikipedia

Baca Selanjutnya
Promotor Konser Sheila On 7 Resmi Mengeluarkan Harga Tiket