

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

Category: LifeStyle

24 April 2024



**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.

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.

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**



Wikipedia

Ikan bandeng yang sering dibudidayakan oleh masyarakat Indonesia, kaya akan protein dan nutrisi penting lain. Dengan jenis ikan yang memiliki duri yang cukup banyak sontak banyak masyarakat yang malas untuk mengonsumsinya.

Namun nyatanya ikan ini memiliki kandungan yang sangat bagus untuk menunjang kesehatan tubuh.

### **2. Ikan lele**



unsplash

Ikan lele adalah ikan air tawar yang memiliki tubuh berbentuk panjang dengan warna hitam atau abu-abu, dilengkapi kumis khas dan tanpa sisik.

Jenis ikan yang hampir selalu ditawarkan di setiap warung makan malam pinggir jalan ini tidak hanya sedap, tetapi juga kaya nutrisi termasuk protein.

Ikan jenis ini sudah mengandung gizi yang bagus juga mempunyai harga yang sangat ramah di kantong.

### **3. Ikan patin**

Dengan memiliki bentuk yang hamper mirip dengan ikan lele nyatanya ikan jenis ini juga memiliki banyak manfaat ketika dikonsumsi. Dengan memiliki rasa yang gurih dan berdaging lembut nyatanya banyak manfaat di balik ikan patin.

### **4. Ikan kembung**

Ikan kembung masuk dalam jajaran ikan tinggi protein yang mudah dijumpai di pasaran Indonesia. Bahkan, salah satu jenis ikan makerel ini memiliki kandungan nutrisi lebih banyak dibandingkan salmon.

Kandungan dalam ikan kembung bisa di bilang hamper sama dengan salmon namun untuk harga sudah pasti ikan kembung lebih jauh terjangkau.

### **5. Ikan teri**

Ikan teri memiliki ukuran tubuh yang kecil, sehingga mudah diolah menjadi aneka makanan, mulai dari dikeringkan hingga dijadikan sambal. Meski berukuran kecil, teri adalah satu-satu jenis ikan tinggi protein yang terjangkau dan punya rasa enak.

Berikut tadi beberapa jenis ikan yang ramah di kantong namun memiliki banyak manfaat yang terkandung di dalamnya.