5 Rekomendasi Jenis Ikan dengan Kandungan Paling Bagus, Sarden Salah Satunya

Prolite – Mengosumsi olahan jenis ikan memang memiliki berbagai kandungan vitamin yang baik untuk tubuh manusia.

Bahkan bertahun-tahun yang lalu ikan telah dinobatkan sebagi sumber protein hewani yang sangat baik untuk dikonsumsi.

Namun pada kondisi alam kita yang semakin kesini ada banyak pencemaran lingkungan yang terjadi maka ada nutrisi yang terkandung berkurang bahkan ada terpapar merkuri yang tinggi.

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

Memilih jenis ikan yang baik di konsumsi pemang perlu, dalam artikel ini kami memiliki 7 jenis ikan yang memiliki nutrisi terbaik.

Selain protein berkualitas tinggi, ikan-ikan pilihan ini rendah lemak jenuh dan kaya akan vitamin D serta selenium yang sulit didapatkan dari sumber makanan lain.

Berikut 5 Jenis ikan yang memiliki kandungan paling bagus:

1. Salmon

Salmon, terutama varietas wild-caught (tangkapan liar) seperti dari Alaska, adalah juara dalam kandungan omega-3 (EPA dan DHA). Pakar nutrisi menyebutkan bahwa satu porsi salmon sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan harian vitamin D dan B12 Anda.

5 Rekomendasi Jenis Ikan dengan Kandungan Paling Bagus, Sarden Salah Satunya

Baca Selanjutnya
Hemat Rp200 Ribu Nonton Pestapora 2026? Bisa Banget, Asal Beli Tiket Lewat BRImo!