

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

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

Bahkan bertahun-tahun yang lalu ikan telah dinobatkan sebagai 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 memang 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.

Omega-3 yang dimiliki salmon sangat krusial untuk menjaga kelenturan pembuluh darah dan fungsi otak terutama untuk anak-anak.

#### 2. Sarden

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



Civil

Sarden mungkin memiliki bentuk yang kecil namun jangan salah di balik ukurannya yang kecil nyatanya ikan jenis ini memiliki kandungan yang jauh lebih baik.

Sarden adalah salah satu jenis paling sehat karena posisinya yang rendah di rantai makanan, sehingga memiliki kadar merkuri yang sangat rendah.

Menariknya, karena sarden sering dimakan bersama tulang halusnya, ikan ini merupakan sumber kalsium yang luar biasa untuk kesehatan tulang.

### 3. Mackerel/Makarel

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

Makarel Atlantik atau Pasifik adalah sumber lemak sehat yang sangat padat. Ikan ini kaya akan coenzyme Q10 dan vitamin B12 yang membantu metabolisme energi. Namun, catatan penting dari pakar: Hindari King Mackerel (Tenggiri Amerika) karena jenis ini justru memiliki kadar merkuri yang tinggi. Pilih jenis makarel yang berukuran lebih kecil.

### 4. Rainbow Trout



Rainbow Trout

Mirip dengan salmon namun dengan rasa yang lebih lembut, Rainbow Trout adalah pilihan tepat bagi mereka yang tidak terlalu suka aroma ikan yang kuat.

Jenis ini sangat rendah merkuri dan kaya akan potasium yang baik untuk mengontrol tekanan darah.

### 5. Tuna Ringan



Tuna Ringan

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

Tuna adalah favorit banyak orang karena praktis. Namun, para ahli memperingatkan untuk memilih jenis Light Tuna atau Skipjack (Cakalang) daripada Albacore atau Bigeye.

Jenis light tuna memiliki kadar merkuri yang jauh lebih aman untuk dikonsumsi hingga dua kali seminggu.

Jenis ini cocok untuk yang melakukan diet harian atau investasi jangka panjang untuk kesehatan jantung dan syaraf.

Bagaimana dari 5 rekomendasi di atas apa sudah ada jenis ikan yang rutin di konsumsi sama wargi. Semoga rekomendasi tersebut dapat bermanfaat untuk Kesehatan tubuh di jangka panjang.



Baca Selanjutnya  
[Jadi Chef Legendaris! Park Ji Hoon Siap Comeback di “The Legend of Kitchen Soldier”](#)