Bunda, Ayo Kenali Manfaat Besar Ikan Shisamo, Kesukaan Cipung

Category: LifeStyle
15 Juli 2023

Ikan Shisamo yang Memiliki Kaya Nutrisi

JAKARTA, Prolite – Akhir-akhir ini banyak sliweran content creator dan vlogger yang mereview ikan shisamo yang berasal dari Jepang.

Ikan shisamo atau yang biasa orang kenal dengan ikan caplin ikan yang berasal dari Jepang ini memiliki kaya nutrisi.

Namun di balik memiliki kaya nutrisi diketahui ikan ini memiliki harga yang mahal.

Ikan ini memiliki badan yang tidak besar hanya berkisar 10-15 cm saja. Ikan ini banyak hidup di Laut Atlantik dan laut dalam Terutama di Canada.

Ikan Shisamo memiliki bentuk tubuh yang ramping dan warna

perak mengkilap. Bahkan untuk Shisamo betinanya memiliki banyak telur.

Hampir seluruh tubuhnya berisi telur, dengan rasa yang super gurih ikan ini dapat dikonsumsi dari bagian kepala hingga ekornya. Ikan ini hanyamemiliki duri di bagian tengahnya saja.

Banyak cara untuk mengolah ikan kaya nutrisi ini bisa dengan dipanggang, digoreng atau bisa juga dikukus.

Bahkan putra kedua dari Raffi Ahmad dan Nagita Slavina, Rayyanza Malik Ahmad atau yang akrab di sapa Cipung sangat menyukai ikan ini karena hanya memiliki duri di bagian tengah saja maka sangat aman untuk diberikan kepada anak-anak.

Ikan Shisamo betina yang memiliki banyak telur.

dr Yuni Astria dalam video Tiktok @PrimaKu menjelaskan kandungan gizi dalam 100 gr ikan capelin serta dan manfaatnya.

Dalam 100 gr ikan shisamo, memiliki kandungan 15 gr protein di dalamnya. Protein menjadi sumber energi yang dibutuhkan tubuh setiap harinya. Selain itu, pritein juga bisa menjadi antibodi untuk melwan berbagai infeksi dan penyakit.

Selain protein, lemak juga dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi. Dalam 100 gr ikan ini terdapat 5 gr kandungan lemak.

1,2 gr diantaranya merupakan asam lemak omega 3. Kandungan asam lemak ini melebihi kandungan yang ada pada salmon.

Kandungan lemak omega 3 sangat baik untuk perkembangan sel otak anak. Selain itu juga membantu memelihara kesehatan jantung.

Ikan shisamo memiliki kandungan vitamin dan mineral yang beragam. Diantaranya fosfor, selenium, vitamin B12, kalsium.