

# Susu Ikan untuk Program Makan Gratis, Apa Perbedaan dengan Susu Sapi? Berikut 3 Kandungan Nutrisinya

Category: LifeStyle  
12 September 2024



## Susu Ikan untuk Program Makan Gratis, Apa Perbedaan dengan Susu Sapi? Berikut 3 Kandungan Nutrisinya

**Prolite** – Susu ikan di sebut-sebut akan menjadi pengganti susu sapi pada pemberian program makan gratis yang merupakan program Presiden dan wakil Presiden terpilih.

Prabowo Subianto dan Gibran Rakabuming Raka mempunyai program makan gratis untuk siswa.

Lantas apa sih perbedaannya susu ikan pada menu program makan gratis dengan susu sapi yang biasa masyarakat konsumsi selama ini?

Susu ikan pastinya berbeda dengan susu hewani pada umumnya, bahwasannya susu ikan dikategorikan sama dengan produk susu kedelai, almond, dan berbasis tanaman lainnya.

Meskipun sering disebut “susu”, produk-produk tersebut lebih tepat dianggap sebagai minuman nabati (plant-based milk) atau minuman protein yang diproses dari bahan selain hewan mamalia.

Misalnya, susu kedelai terbuat dari ekstrak biji kedelai, sementara susu almond dihasilkan dari kacang almond yang dihaluskan. Dalam pengertian ilmiah dan berdasarkan regulasi Codex Alimentarius Commission (Codex), mereka tidak dapat disebut sebagai “susu”.

Berikut perbandingan susu ikan dengan susu hewani dari aspek kandungan nutrisinya untuk program makan gratis:



Shutterstock

- Kandungan protein

Susu hewani (seperti susu sapi, kambing, dan domba) merupakan sumber protein yang mengandung semua asam amino esensial yang diperlukan oleh tubuh. Protein dalam susu hewani, seperti kasein dan whey, mudah diserap oleh tubuh dan berperan penting dalam pertumbuhan otot, perbaikan jaringan, serta fungsi kekebalan tubuh.

Kandungan protein dalam susu sapi rata-rata sekitar 3,2-3,4 gram per 100 ml. Susu ikan yang diekstrak dari protein ikan bisa juga mengandung kadar protein yang tinggi.

Sedangkan untuk susu ikan tidak populer juga karena memiliki tekstur dan cita rasa amis yang berbeda dengan susu hewani.

- Kandungan lemak

Lemak dalam susu hewani kaya akan asam lemak jenuh dan beberapa asam lemak esensial, seperti asam linoleat dan asam alfa-linolenat. Lemak dalam susu sapi dan sejenisnya juga mengandung asam lemak rantai pendek dan sangat pendek yang mudah dicerna dan memiliki manfaat kesehatan, seperti meningkatkan metabolisme energi dan menjaga kesehatan usus.

Dalam kandungan susu ikan juga terdapat lemak bermanfaat, yaitu asam lemak omega-3, yang bermanfaat untuk kesehatan jantung dan otak.

- Kandungan vitamin

Susu hewani merupakan sumber vitamin B12, riboflavin (B2), dan vitamin D yang baik. Vitamin B12, yang penting untuk kesehatan sistem saraf dan pembentukan sel darah merah, secara alami hanya ditemukan dalam produk hewani. Susu hewan juga sering diperkaya dengan vitamin D, yang meningkatkan penyerapan kalsium.

Susu ikan bisa menjadi sumber vitamin A dan D, terutama jika berasal dari ikan berlemak seperti salmon, tetapi ketersediaan dan keefektifan vitamin ini dapat bervariasi tergantung proses produksinya.

---

# Makan Gratis, Program Berbagi Dari Alfamart

Category: Bisnis  
12 September 2024



## Makan Gratis Alfamart, Bagi Yayan Bisa Kurangi Beban Buka Puasa Di Rumah

**BANDUNG, Prolite** – Makan gratis, mungkin bagi sebagian orang hanya akan mengajarkan masyarakat kurang mampu jadi bermental menunggu, mengandalkan hingga berebut makan gratis.

Tapi bagi sebagian orang yang kurang mampu adanya makan gratis menjadi pertolongan pertama saat kesulitan mendapat uang untuk sekedar membeli makanan.

Seperti halnya dirasakan pedagang donat keliling ini. Di usianya yang sudah lanjut Yayan (60) masih semangat menjajakan donat yang ia panggul dengan berjalan kaki.

Sebenarnya Yayan ingin menjadi pemberi saja ketimbang jadi penerima, namun apa daya kondisi ekonomi saat ini membuat bapak empat anak ini terpaksa turut antre menunggu makanan gratis. Setiap hari lelaki paruh baya ini menjelang berbuka selalu ikut antre pembagian makan gratis Alfamart di warteg Bahari jalan Otista.

“Alhamdulillah beban makan keluarga untuk buka puasa

berkurang. Senang banget saya, apalagi disini setiap hari selama sebulan, sebenarnya saya pengen memberi sih,” ucap Yayan seraya mengaku dari pagi baru 3 box dari 10 bok donatnya laku.



Selain Yayan di lokasi pun banyak warga bahkan anak-anak kost yang turut mengantre makan minum dan takjil gratis itu.

Sementara itu Susi Susanti, pemilik warteg Bahari di Jl Otista 432 Kota Bandung itu mengaku senang ada program makan gratis ini. Meski dari Alfamart yang dibayar 35 porsi per hari namun untuk turut peduli dan berbagi pun Susi menambah 3 hingga 4 porsi.

“Senang lah, sama saja ini mah buat bagi rejeki dikit dikit. Menunya sekitar Rp 20 ribu sama takjil, ayam atau ati ampela atau ikan,” jelas Susi.

Mereka yang suka mengantre kata Susi yakni kaum dhuafa pemulung, petugas parkir, petugas kebersihan jalan, tukang ojek, hingga pedagang asongan.

“Ini tahun pertama saya ikut program makan gratis dari alfa ini. Kalau buka wartegnya baru sudah 2,5 tahun,” jelasnya.

Kata Susi, biasanya saat puasa penghasilannya berkurang dan dengan program ini rezekinya bertambah.

“Lebaran mungkin buat mudik buat berbagi juga di kampung. Ia baru kali ini dapat program warteg gratis dari Alfamart. Kalau ada terus yah senang lah benar-benar berkah itu namanya.” harapnya.

“Alhamdulillah rezeki lebaran buat mudik buat dan berbagi juga di kampung,” ucap wanita 35 tahun itu.

Kendati berjualan di tengah kota, namun Susi menjual makanannya dengan paket sangat terjangkau yakni Rp dengan menu

nasi dan dua sayur. Sedang di program diprakarsai Alfamart itu paket yang dihadirkan Rp terdiri dari nasi, lauk (daging ayam/ati ampela/ikan), sayuran, takjil, air mineral, dan buah buahan.

“Pengen juga kaya alfamart berbagi jadi saya juga ikutan, makanya gak rugi namanya juga berbagi. Yah ada keuntungan dikit-dikit, tapi kalau buat berbagi jangan mikirin utang rugi yang penting jalan usahanya kita juga dapat pahala usaha lancar,” ucapnya.

Warteg Bahari yang ia lakoni bersama suaminya itu berdiri sejak 2026. Berawal dari modal dengkul hingga kini memiliki tanah dan rumah di kampungnya Tegal.



“Di sini baru dua tahun lebih, akhir corona pindah kesini, kalau jualan kayak gini saya udah puluhan tahun. Dulu saya di Palasari Dayeuhkolot tapi di sana tidak berhasil pindah kesini ngontrak 40 juta per tahun,” tutupnya.

Dari pihak penyelenggara Alfamart Alfagift, menyampaikan bahwa warteg gratis ‘Berbagi Kebaikan’ ini merupakan agenda rutin. Kali ini pihaknya membagikan paket buka puasa untuk kaum dhuafa se-Indonesia selama bulan puasa.

Kegiatan berbagai dilaksanakan di kota/ kabupaten di Indonesia, bertujuan memberikan duaafa makan berbuka puasa yang sehat dan higienis.

Corporate Communications GM Alfamart mengungkapkan Rani Wijaya mengatakan Warteg Gratis adalah tahun keempat berjalan sejak 2021 lalu. Jika ditotal sejak tahun 2021 mulai berjalannya program ini hingga sekarang, sekitar paket buka puasa sudah dibagikan.

“Program ini bisa meringankan saudara duaafa kita, yang beribadah puasa namun dalam kondisi yang serba terbatas.

Setidaknya dengan paket buka puasa yang dibagikan bisa membawa manfaat sehingga puasa yang dijalankan menjadi berkah," jelasnya.

Bukan itu saja, pemilik warung makan pun juga terbantu karena program ini menggandeng warung makan lokal di tiap kota/kabupaten untuk membagikannya setiap hari di bulan Ramadan. Jadi Warteg Gratis Berbagi Kebaikan ini berdampak bagi banyak pihak. Tidak hanya warga yang membutuhkan dan kaum duafa saja, sekaligus juga pemilik warung makan.

Rani berharap program ini bisa bermanfaat.

"Semoga benar-benar memberikan bantuan kepada yang membutuhkan terlebih di bulan penuh pahala ini dan tentu terima kasih kepada pendukung, Bebelac, Heinz ABC, Bank Aladin Syariah dan Aqua atas kolaborasi ini." tutupnya.