

# 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.