

## Manfaat Ikan Mas Untuk Kesehatan

Written by Mang Kabayan

Thursday, 25 October 2012 01:51 - Last Updated Thursday, 25 October 2012 03:29

---

Ikan, merupakan hewan yang hidup di air yang kaya akan gizi, mineral, nutrisi dan vitamin yang mampu memberikan manfaat luar biasa bagi kesehatan tubuh manusia. Mengonsumsi ikan secara benar, baik cara mengolah maupun cara memilih ikan, pastinya akan membuat tubuh kita semakin sehat dan yang lebih hebat lagi adalah ikan mampu membuat seseorang menjadi pintar. Berikut ini beberapa manfaat yang dapat diperoleh dengan mengonsumsi ikan dari berbagai sumber:



Daging ikan yang banyak mengandung Asam lemak omega 3, telah terbukti dapat memberikan manfaatnya bagi jantung, arteri dan vena yang membentuk sistem kardiovaskular. Oleh karena itu, dengan mengonsumsi ikan, maka kita dapat mencegah penyakit jantung dan gagal jantung. Bahkan beberapa peneliti ada yang menyimpulkan jika kita mengonsumsi ikan dengan baik dan benar dua porsi dalam seminggu, maka akan mengurangi risiko kematian akibat penyakit jantung tiga kali lipat.



Selain dagingnya, minyak ikan ternyata sangat berguna untuk menurunkan tekanan darah. Selain itu, minyak ikan juga dapat menurunkan berat badan karena minyak ikan dapat mencegah timbulnya lemak dalam tubuh. Bahkan, untuk anak-anak sangat dianjurkan untuk mengonsumsi minyak ikan agar dapat merangsang pertumbuhan otak sehingga dapat lebih

## Manfaat Ikan Mas Untuk Kesehatan

Written by Mang Kabayan

Thursday, 25 October 2012 01:51 - Last Updated Thursday, 25 October 2012 03:29

---

cerdas dan pada masa pertumbuhan akan membantu menambah tinggi badan.

Manfaat lain dengan mengkonsumsi ikan secara teratur dengan baik dan benar adalah, dapat menekan risiko kanker, karena dalam pengujian telah terbukti ikan dapat mencegah timbulnya tiga jenis kanker, yaitu kanker payudara, kolon, dan prostat. Selain kanker, mengkonsumsi ikan juga dapat mencegah terjadinya peradangan pada sendi. Hal ini dikarenakan, minyak ikan memiliki efek yang positif pada respon inflamasi.

Ikan juga dapat menyehatkan mata, karena ikan dapat melawan degenerasi macula, glaucoma, dan sindrom mata kering. Begitu juga untuk kesehatan kulit, ternyata minyak ikan dapat mencegah keriputan dan menunda proses penuaan kulit. Bahkan beberapa produk kecantikan kini banyak yang mempercayakan minyak ikan sebagai kandungan utamanya. Dan yang tak kalah pentingnya, mengkonsumsi ikan juga membuah kita tidak mudah depresi sehingga rasa ketakutan yang berlebihan dapat teratasi jika kita banyak mengkonsumsi ikan.

Daging ikan mas mengandung zat gizi yang komplit dan cukup tinggi. Manfaatnya sangat besar bagi kesehatan tubuh manusia. Baik buat mereka yang masih anak-anak maupun yang sudah uzur. Sebetulnya, kandungan gizi semua jenis ikan air tawar hampir sama dengan ikan air laut. Jadi, ikan mas yang sudah dibudidayakan secara meluas itu merupakan sumber protein, lemak, vitamin, dan mineral yang sangat baik dan prospektif, sehingga dianjurkan untuk dikonsumsi dalam jumlah cukup. Sedangkan keunggulan utama protein ikan pada umumnya adalah kelengkapan komposisi asam amino dan kemudahannya untuk dicerna.

Asam amino merupakan unit terkecil dari protein dan bisa diproduksi oleh tubuh manusia (asam amino nonesensial) untuk membuat protein dalam tubuh. Sedangkan asam amino yang tidak bisa diproduksi tubuh adalah asam amino esensial yaitu arginin, histadin, isoleusin, lysin, methionin, phenilalanin, thereonin, triptofan, dan valin. Dan yang dikatakan sebagai protein lengkap adalah protein yang mengandung sembilan asam amino esensial tersebut. Sebagai contoh dari protein lengkap adalah protein yang terkandung antara lain dalam ikan (Wirakusumah, Emma S. dalam Buah dan Sayur untuk Terapi; Siswono dalam Ikan Air Tawar Kaya Protein dan Vitamin, [www.gizi.net](http://www.gizi.net) ).

Barangkali karena itu, di Mempawah, Kalimantan Barat, ada yang percaya, mengonsumsi ikan mas seminggu tiga kali, bisa mempertahankan dan meningkatkan stamina (Eloknya Bisnis Ikan Mas Kuning dan Merah, [www.harianberkat.com](http://www.harianberkat.com), 13 March 2009). Bukan hanya itu. Bila rajin mengonsumsi sedikitnya 250 gram seminggu, dapat mengurangi resiko serangan stroke atau

## Manfaat Ikan Mas Untuk Kesehatan

Written by Mang Kabayan

Thursday, 25 October 2012 01:51 - Last Updated Thursday, 25 October 2012 03:29

---

jantung.

Ikan mas yang juga kaya lemak bisa diandalkan karena dapat meningkatkan kadar 'kolesterol yang baik' yaitu HDL': bisa melonggarkan pembuluh arteri yang menyempit; dan menormalkan detak jantung yang tidak teratur yang kerap kali menimbulkan kematian mendadak. Hanya saja, ikan yang dikonsumsi, dimasak tanpa minyak goreng, agar komposisi lemaknya tidak rusak. Sebaiknya ikan dimasak dengan cara dipepes, disup, atau dikukus (Apriadji, Wied Harry dalam Makanan Juga Bisa Berfungsi Sebagai Obat, Sedap Sekejap Edisi 7/II Juli 2001).

Mengonsumsi ikan memang sangat baik, kalau dulu banyak orang yang mengatakan mengonsumsi ikan akan membuat seseorang menjadi cacian. Sebenarnya itu hanyalah mitos yang jauh dari kebenaran, bahkan ikan yang merupakan makanan semua orang dari berbagai macam golongan ini, oleh seluruh pakar kesehatan dunia telah dianjurkan untuk dikonsumsi secara baik dan benar agar mendapatkan manfaat yang luar biasa dari ikan.

Sumber:

<http://kesehatan.kompasiana.com/makanan/2012/03/30/ikan-mas-dan-kesehatan-tubuh/>

### **Kandungan Zat Gizi Ikan Mas (Per 100 Gram dari Bagian yang Dapat Dimakan)**

#### **Ikan Mas**

#### **Zat Gizi**

#### **Bobot Kandungan**

Kalori (kal)

## Manfaat Ikan Mas Untuk Kesehatan

Written by Mang Kabayan

Thursday, 25 October 2012 01:51 - Last Updated Thursday, 25 October 2012 03:29

---

86,0

Protein (gram)

16,0

Lemak (gram)

2,0

Karbohidrat (gram)

0,0

Kalsium (mg)

(20,0)

Fosfor (mg)

## Manfaat Ikan Mas Untuk Kesehatan

Written by Mang Kabayan

Thursday, 25 October 2012 01:51 - Last Updated Thursday, 25 October 2012 03:29

---

(150,0)

Besi (mg)

(2,0)

Vitamin A (SI)

(150)

Vitamin B1 (mg)

(0,05)

Vitamin C (mg)

0,0

Air (gram)

80,0

## Manfaat Ikan Mas Untuk Kesehatan

Written by Mang Kabayan

Thursday, 25 October 2012 01:51 - Last Updated Thursday, 25 October 2012 03:29

---