

Kandungan Gizi dan Manfaat daging ayam bagi kesehatan

Artikel | YUNI ERLITA, S.Pt(Dinas Peternakan & Kesehatan Hewan) | 22 Juli 2015 08:04:45 WIB

Vitamin

Ayam banyak mengandung vitamin B6, yang yang diperlukan tubuh untuk memetabolisme karbohidrat, lemak dan protein, memproduksi sel darah merah, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh. Ayam bisa memberikan Anda hampir 36% dari seluruh kebutuhan harian vitamin B6.

Vitamin B3 atau Niacin juga sangat tinggi yang ditemukan dalam daging ayam, yaitu bisa memberikan hampir 72% dari total kebutuhan harian tubuh kita. Vitamin ini diperlukan untuk metabolisme makanan, mengambil energi dari makanan, dan menjaga fungsi sistem pencernaan, kulit dan saraf. Tubuh yang kekurangan asupan vitamin B3 bisa mengalami kondisi pellagra, yaitu penyakit yang ditandai dengan diare, dermatitis, hiper pigmentasi, radang mulut dan lidah, demensia, bahkan kematian.

Mineral

Mineral penting yang diperlukan oleh tubuh kita adalah selenium, dan daging ayam menyediakan hampir 40% selenium dari total kebutuhan harian tubuh kita. Selenium juga memiliki sifat antioksidan, yang berguna untuk melindungi kerusakan tubuh yang disebabkan oleh radikal bebas. Hal ini juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memastikan fungsi normal dari kelenjar tiroid. Selain selenium, daging ayam juga menyediakan bagi kita cukup fosfor – yang sangat penting untuk pembentukan serta perawatan gigi dan tulang – bagi pertumbuhan, termasuk perbaikan dan perawatan jaringan otot. Fosfor dalam daging ayam yang besar bisa memenuhi hampir 36% dari total kebutuhan harian. Fosfor dan vitamin B6 secara bersama-sama bisa memfasilitasi fungsi ginjal dan sistem saraf. Kalium yang sangat dibutuhkan oleh tubuh juga terkandung dalam daging ayam, yaitu 4 ons mengandung sekitar 300 miligram kalium.

Ayam juga memberikan tubuh kita beberapa asam amino yang tidak diproduksi sendiri oleh tubuh, yaitu yang disebut dengan nama asam amino esensial. Hal ini juga sumber zinc, yang digunakan tubuh dalam pembentukan hormon.

Fakta daging Ayam

Biasanya kulit ayam juga mengandung lemak, oleh karena itu disarankan untuk melepaskan kulit dan lemaknya untuk menjaga kualitas gizinya. Juga lebih baik untuk memasak ayam dengan daging yang sedikit lemak, atau dengan hanya sedikit minyak. Memanggang atau disertakan kedalam kue seperti lemper, pasti akan memberikan Anda lebih banyak gizi dan manfaatnya bagi kesehatan, juga menambahkan variasi untuk diet Anda.