

## 5 Manfaat Daging Ayam, Salah Satunya untuk Kesehatan Jantung



Anda tentu sudah tidak asing dengan bahan makanan yang satu ini. Daging ayam sering diolah menjadi berbagai menu makanan, mulai dari digoreng, bakar, sampai dikukus. Sebenarnya, apa saja manfaat atau khasiat dari daging ayam? Benarkah bisa membantu kesehatan jantung? Berikut penjelasan lengkap seputar kandungan gizi daging ayam sampai manfaatnya.

## Kandungan gizi di dalam daging ayam



Ayam bisa diolah menjadi berbagai macam menu makanan. Bahkan saat ini, ayam yang sudah digoreng dengan tepung diberi sedikit sensasi hancur dengan cara digeprek.

Memangnya, apa saja kandungan gizi di dalam daging ayam segar? Berdasarkan Data Komposisi Pangan Indonesia, 100 gram daging ayam memiliki kandungan gizi sebagai berikut :

- Air: 55,9 ml
- Energi: 298 kalori
- Protein: 18.2 gr
- Lemak: 25.0 gr
- Kalsium: 14 mg
- Fosfor: 200 mg
- Zat besi: 1.5 mg
- Natrium: 109 mg
- Kalium: 385.9 mg
- Zinc: 0.6 mg
- Niasin : 10.4 mg

Kandungan gizi daging ayam di atas yaitu saat masih segar dan mentah. Saat diolah, komposisi nutrisi di dalamnya akan berubah. Manfaat dan khasiat daging ayam tergantung pada cara memasaknya. Maka, Anda perlu memahami cara mengolah daging ayam agar gizinya tetap terjaga. Namun, bukan berarti Anda memakan ayam mentah karena bisa berdampak buruk pada kesehatan.



## Manfaat dan khasiat daging ayam



Daging ayam sangat mudah didapatkan, baik di pasar tradisional maupun modern. Harga daging ayam juga cenderung lebih murah dibanding sapi.

Berikut manfaat dan khasiat daging ayam untuk kesehatan tubuh yang mampu memenuhi kebutuhan protein hewani :

### 1. Membantu kesehatan jantung

Protein hewani bisa didapatkan dari berbagai jenis daging, salah satunya ayam. Namun, protein daging ayam lebih baik dibanding yang lain. Dalam situs resmi American Heart Association (AHA) dijelaskan bahwa daging merah, seperti sapi, babi, dan domba memiliki lebih banyak lemak jenuh dibanding ayam. Lemak jenuh dan lemak trans bisa meningkatkan kolesterol dan risiko penyakit jantung. Protein daging ayam yang tinggi lemak tak jenuh memiliki manfaat untuk mengurangi risiko gagal jantung, penyakit jantung koroner, dan stroke iskemik. Protein di dalam daging ayam sama baiknya dengan kacang-kacangan dan ikan. Namun, tetap harus diperhatikan cara pengolahannya. Menggoreng dengan banyak minyak tentu akan meningkatkan kadar lemak jenuh pada daging ayam. Sebaiknya mengolah daging ayam dengan cara dikukus atau rebus agar manfaat dan khasiat tetap terjaga.

### 2. Membantu menurunkan berat badan

Daging ayam termasuk bahan makanan sehat yang bisa membantu menjaga atau menurunkan berat badan. Pasalnya, daging ayam mengandung rendah kalori tetapi tinggi protein, terutama bagian dada. Cocok untuk Anda yang sedang menjalani program diet atau menjaga berat badan. Berdasarkan penelitian dari National Library of Medicine, protein membuat perut lebih cepat kenyang sehingga

bisa membantu penurunan berat badan. Protein di dalam daging ayam juga memiliki manfaat untuk meningkatkan massa otot.

### 3. Meningkatkan kekuatan tulang

Kandungan protein di dalam daging ayam memiliki manfaat dan khasiat untuk kekuatan tulang. Hal tersebut dijelaskan dalam jurnal berjudul *Dietary Protein and Skeletal Health: A Review of Recent Human Research*. Protein di dalam daging ayam berpengaruh pada kepadatan tulang dan penyerapan kalsium. Mengonsumsi makanan dengan protein tinggi juga bisa meningkatkan massa tubuh tanpa menambahkan lemak.

### 4. Meningkatkan hormon testosteron

Daging ayam juga memiliki manfaat dalam meningkatkan hormon testosteron. Sebuah penelitian yang dilakukan *Journal of Ayub Medical College (JAMC)* dilakukan untuk melihat peningkatan testosteron saat diberikan daging ayam. Hasilnya, terjadi peningkatan hormon testosteron saat responden mengonsumsi daging ayam. Meski begitu, penelitian ini dilakukan pada tikus. Perlu dilakukan penelitian lanjutan yang dicoba pada manusia untuk melihat manfaat daging ayam terhadap hormon testosteron.

### 5. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

Sup ayam sering digunakan sebagai salah satu makanan rumahan untuk meredakan batuk, pilek, dan masalah pernapasan lain. Dikutip dari *UCLA Center for East-West Medicine*, sup ayam memiliki efek anti-inflamasi (antiradang) yang bisa mengurangi gejala infeksi saluran pernapasan ringan. Biasanya saat seseorang terkena flu, tubuh mengetahui adanya peradangan di saluran pernapasan bagian atas. Respon inflamasi tersebut memberi sinyal pada sel darah putih untuk pindah ke saluran pernapasan. Perpindahan tersebut menimbulkan gejala flu, seperti hidung tersumbat. Sup daging ayam memiliki manfaat dan khasiat untuk menahan laju perpindahan sel darah putih ke saluran pernapasan atas. Daging ayam memang memiliki banyak khasiat untuk kesehatan tubuh. Akan tetapi, tetap perhatikan cara memasak agar manfaat daging ayam tidak hilang.