

PENGENALAN

SUMBER PROTEIN HEWANI

Nisrina Rohadatul
'Aisy

KELOMPOK PROTEIN HEWANI

Kelompok	Jenis Pangan
Ikan laut	Tongkol/ tuna/ cakalang, tenggiri, selar, kembung, teri, kakap, baronang, dan lainnya
Udang	Udang, cumi/ sotong, ketam/ kepiting/ rajungan, kerang/ siput dan lainnya
Ikan tawar	Bandeng, gabus, mujair, ikan mas, lele
Ikan asin	Kembung/ peda, tenggiri, tongkol/, tuna/ cakalang, teri, selar, sepat, bandeng, gabus, ikan dalam kaleng, lainnya (kelompok ikan awetan), udang, cumi/ sotong dan lainnya (kelompok udang awetan)
Daging	Sapi, kerbau, kambing, babi, ayam ras, ayam kampung, unggas lainnya, lainnya (kelompok daging segar), dendeng, abon, daging dalam kaleng, lainnya (kelompok daging diawetkan), hati, jeroan, tetelan tulang, lainnya (kelompok lainnya)
Telur	Ayam ras, ayam kampung, itik, puyuh, lainnya
Susu	Susu murni, cair pabrik, kental manis, bubuk, bubuk bayi, keju, hasil lain dari susu

PROTEIN

BERASAL DARI HEWAN

TELUR



DAGING



DAGING GILING



AYAM



UDANG



CUMI-CUMI



TONGKOL



NILA



SALMON



KEJU

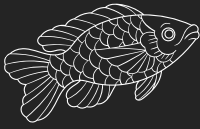


SUSU



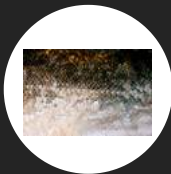
YOGURT





IKAN

Ikan merupakan makanan yang menyediakan protein hewani relatif tinggi dan menyediakan asam lemak tidak jenuh essensial yang diperlukan tubuh manusia. Ikan merupakan sumber vitamin A dan mineral. Salah satu contoh, kandungan protein ikan lele yaitu 18 g dalam 100 g.



KULIT

Kulit ikan mengandung Vitamin A dan B2 yang sangat bermanfaat untuk kesehatan mata dan kekebalan tubuh



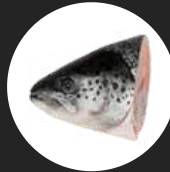
DAGING

Daging ikan mengandung protein berkualitas tinggi dan vitamin yang sangat berguna untuk pertumbuhan dan ketahanan tubuh



DURI

Duri ikan mengandung kalsium dan kolagen yang sangat bermanfaat dalam membantu pertumbuhan tulang dan gigi



KEPALA

Kepala dan mata ikan mengandung Polisakarida yang berfungsi mengontrol aliran darah



PERUT

Lemak pada perut ikan mengandung omega 3 yang berfungsi mencegah penyempitan pembuluh darah dan dapat menurunkan kolesterol

IKAN AIR TAWAR

Ikan air tawar yang sering di konsumsi adalah lele, nila, gurami, bawal, bandeng dll



Lele



Nila



Gurami



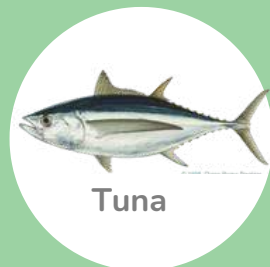
Bandeng



Bawal

IKAN AIR LAUT

Ikan air laut yang paling banyak dikonsumsi adalah tenggiri, tuna, kembung, kakap, dan lain2



Tuna



Kembung



Tenggiri



Kakap



Selar

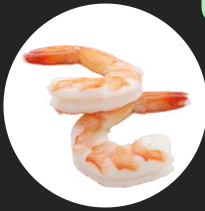
IKAN ASIN

Ikan asin merupakan hasil proses penggaraman dan pengeringan ikan. Ikan asin mengandung omega-3 yang cukup tinggi. Selain itu, makanan laut ini juga kaya kandungan kolesterol baik. Ikan asin membantu mencegah penyakit jantung dan berbagai permasalahan jantung lainnya. Menurut USDA dalam 100 g ikan kering mengandung 62 g protein.



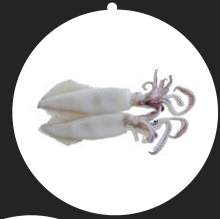
SEAFOOD

Udang merupakan sumber protein yang baik. Udang dapat menjadi antioksidan serta *anti-inflammatory nutrient* (zat gizi anti peradangan) yang berguna untuk mendukung sistem saraf dan otot serta menurunkan risiko terhadap kanker kolon (usus besar) dan diabetes. udang juga mengandung selenium yang dapat menurunkan faktor risiko gagal jantung dan penyakit kardiovaskular, kandungan selenium juga mencegah asma, pengobatan reumatik dan membunuh radikal bebas. kandungan tembaga juga tinggi. Menurut USDA dalam 100 g udang mengandung 24 g protein.



Cumi-Cumi <.....

Mengandung tembaga yang dapat memenuhi 90% dari kebutuhan tubuh akan mineral ini. Cumi juga mengandung fosfor yang berguna untuk pembentukan tulang dan gigi. cumi merupakan sumber terbaik vitamin B12 yang dapat mencegah stroke dan serangan jantung. Vit B3 dalam cumi - cumi berfungsi menstabilkan kadar gula dalam darah. Menurut USDA dalam 100 g cumi, mengandung 8 g protein



DAGING



SAPI merupakan produk ternak yang merupakan produk hewani. Daging sapi merupakan bahan pangan yang mengandung gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia untuk pertumbuhan dan kesehatan. Daging mengandung nutrisi berupa air, protein, lemak, mineral dan sedikit karbohidrat sehingga dengan kandungan tersebut menjadikan sumber yang baik untuk pertumbuhan bakteri dan menjadikan sarana yang baik untuk pertumbuhan bakteri serta menjadikan mudah mengalami kerusakan. Menurut USDA mengandung 26 g protein per 100 g

DAGING AYAM

Menurut USDA 100 g ayam mengandung 27 g protein

MENJAGA KESEHATAN TULANG

Daging ayam juga mengandung beberapa mineral seperti fosfor dan kalsium yang akan membantu menjaga tulang

MEMBANTU MEMBENTUK OTOT

Ayam merupakan salah satu sumber protein non vegetarian terbaik. daging tanpa lemak ini mengandung lebih banyak protein

MENINGKATKAN KADAR TESTOSTERON

Daging ayam membantu mengatur kadar testosteron serta meningkatkan produksi sperma

MEREDAKAN STRES

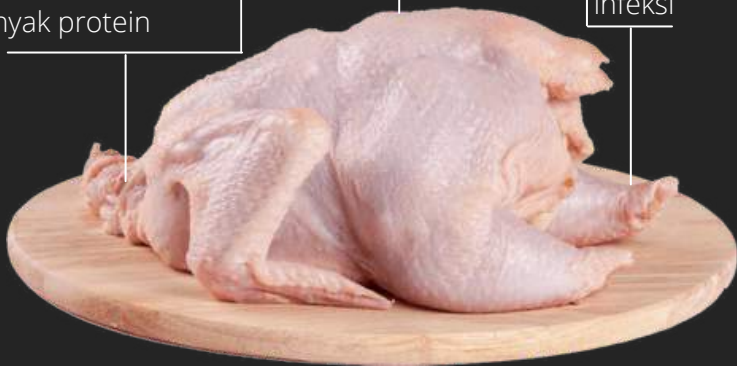
Ayam memiliki dua nutrisi yang bagus untuk mengurangi stres yaitu triptofan dan vit B5. Keduanya memiliki efek menenangkan pd tubuh

MENINGKATKAN KESEHATAN JANTUNG

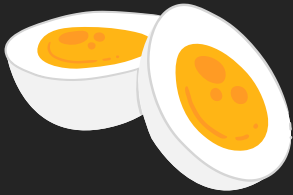
Daging ayam yang kaya akan vitamin B6 ini memiliki peran penting dalam mencegah serangan jantung

MENINGKATKAN KEKEBALAN

Sup ayam telah lama digunakan sebagai pengobatan rumahan untuk meredakan pilek, flu dan infeksi



TELUR



Menurut USDA 100 g telur ayam mengandung 13 g protein

MENGURANGI RISIKO PENYAKIT JANTUNG

Kadar kolesterol baik di kuning telur bermanfaat untuk mengurangi risiko penyakit jantung

MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH

memiliki vitamin D yang berada di dalam kuning telur

MENJAGA KESEHATAN OTAK

kandungan kolin pada kuning telur dibutuhkan untuk perkembangan otak & sistem saraf

MENCEGAH PENYAKIT MATA

karena memiliki kandungan lutein dan juga vitamin A pada kuning telur

SUSU KEJU YOGURT

Susu, keju dan yogurt memang sudah lama dikenal sebagai sumber protein, kalsium, dan vitamin D. dari banyak pilihan susu, dianjurkan untuk mengonsumsi susu skim atau susu rendah lemak, karena sangat baik untuk menjaga tulang dan gigi tetap kuat, serta membantu cegah terjadinya osteoporosis. Menurut USDA dalam 100 gram susu mengandung 3,4 g protein, untuk keju mengandung 25 g protein per 100 g, dan yogurt mengandung 10 g protein.



“

HINDARI ANAK DARI STUNTING PERBANYAK BERI DAGING

Daging Sapi
penting untuk
Gizi dan memiliki
Sumber Zat Besi
Terbaik



85 gram Daging Sapi
mengandung 5,24 mg Zat Besi.
Kaya protein yang baik untuk
pertumbuhan otot

Menurut USDA's daging sapi menjadi salah
satu makanan pertama yang diberikan pada
bayi setelah melewati asi eksklusif

**Karena Cegah Stunting
ITU PENTING**

”