

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa Flu Burung bukan merupakan penyakit yang disebarkan melalui makanan (food borne disease). Virus H5N1/Avian Influenza (AI)/Flu Burung (FB) yang mencemari daging ayam, akan mati setelah daging tersebut dimasak. Melalui perebusan atau digoreng pada suhu 80°C selama 1-2 menit atau 60°C selama 4 menit, virus AI mati. Sementara ini, cara mengolah yang biasa dilakukan di rumah tangga sebenarnya telah mematuhi atau lebih dari persyaratan minimal tersebut. Melalui proses pengolahan yang tepat dan benar, penyakit tersebut tidak akan menular melalui menu daging ayam.

Tantangan bagi bangsa Indonesia kedepan adalah menciptakan SDM yang cerdas, sehat, berdaya saing dan produktif. Kecerdasan dan kualitas bangsa sangat erat hubungannya dengan jumlah asupan gizi sejak masih dalam kandungan. Asupan gizi yang diperlukan harus proporsional sebagaimana pesan "empat sehat lima sempurna", dan salah satu yang diperlukan adalah protein. Protein hewani sangat penting untuk pembentukan otak sejak masih janin hingga berumur 2 tahun. Protein hewani ini berfungsi membentuk sel otak manusia dan sel darah merah lebih kuat sehingga tidak mudah pecah. Protein hewani juga lebih mudah tercerna oleh tubuh dibandingkan dengan bahan pangan nabati lainnya. Protein juga sebagai bahan energi pada saat keperluan tubuh terhadap karbohidrat dan lemak tidak terpenuhi.

Daging ayam merupakan sumber protein hewani yang harganya terjangkau oleh masyarakat dibandingkan daging sapi ataupun daging ruminansia lainnya. Daging ayam mengandung 18 asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh yang berfungsi dalam pembentukan sel-sel dan jaringan baru tubuh serta perbaikan jaringan yang rusak. Saat ini kemampuan konsumsi protein masyarakat Indonesia per kapita pertahun baru mencapai 4,1 kg (4,1 kg/kapita/tahun). Sangat jauh dari target yang harus dicapai yaitu 7 kg/kapita. Sedangkan pada tahun 2020, diharapkan konsumsi daging unggas bisa mencapai 13 kg/kapita. Untuk itu harus didukung dengan ketersediaan daging unggas segar yang aman, sehat, utuh dan halal serta kepercayaan masyarakat untuk mengkonsumsi daging unggas sehat tersebut.

Bagaimana Nilai Gizi Daging Ayam ?

Sebagai produk sumber protein hewani yang murah, mudah diperoleh dan dapat diterima oleh semua golongan (agama), daging ayam memiliki nilai gizi untuk setiap 100 gram porsi makan sebagaimana ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Nilai gizi daging ayam per 100 gram porsi makan yang telah diolah.

Uraian	Kandungan	Uraian	Kandungan	Uraian	Kandungan
Kolesterol	60 g	Kalsium (Ca)	14 mg	Vitamin A	810 IU
Energi/kalori	302 kkal	Besi (Fe)	1.5 mg	Vitamin B	0.8 mg
Protein	18.2 g	Magnesium (mg)	24 mg	Riboflavin	0.16 mg
Lemak	25 g	Fosfor (P)	200 mg	As Pantotenat	1.233 mg

Sumber : Diolah dari Direktorat Gizi. Dep. Kesehatan RI

Bagaimana mengenali daging yang sehat dan aman untuk dikonsumsi ?

Daging ayam yang dijual di pasar tradisional, masih memiliki mutu yang beragam, karena umumnya tidak dilakukan sortasi kualitas. Kerusakan dapat terjadi karena proses pemotongan dan memar pada daging.

Daging ayam dapat disajikan dalam tiga bentuk, yaitu segar biasa, segar dingin dan beku. Daging ayam segar biasa dijual dalam bentuk utuh (sudah tidak ada bulunya tetapi masih ada kepala, kaki dan jeroan). Daging ayam segar dingin dan beku dijual dalam bentuk karkas (tanpa bulu dan telah dihilangkan jeroan, kepala dan kaki).

Memilih Daging Ayam Segar Biasa, perlu memperhatikan beberapa hal sbb :

1. Warna daging	:	Putih kekuningan
2. Warna lemak	:	Putih kekuningan dan merata dibawah kulit
3. Bau	:	Segar
4. Kekenyalan	:	Elastis (bila ditekan dengan jari, akan kembali seperti semula), tidak ada tanda-tanda memar atau yang mencurigakan.

Ciri-ciri karkas ayam yang baik, sehat dan aman, al :

1. Bentuk	:	Padat (kompak) dengan dada berdaging tebal
2. Lemak	:	Perlemakan merata menyebar dibawah kulit yang menutup seluruh bagian karkas
3. Kulit	:	Kulit tanpa bulu-bulu dan utuh, tidak memar, tidak sobek, tidak ada goresan-goresan dengan warna kulit putih kekuningan.
4. Tulang	:	Tidak ada tulang yang patah

Ciri-ciri karkas ayam yang rusak, al :

1. Bentuk	:	Terjadi perubahan pada bagian tertentu (lengket pada bagian bawah sayap, pada pertautan antara kaki dan tubuh serta bagian atas ekor)
2. Lemak	:	Warna abnormal dan nampak warna gelap pada bagian ujung sayap
3. Kulit	:	Kulit ayam memar, berwarna kebiru-biruan (akibat benturan, pembuluh darah halus pecah, terjadi pembekuan darah bawah kulit).
4. Tulang	:	Bau busuk khas protein dan terjadi kerusakan struktur jaringan (lembek dan berair).



Ayam Sehat



Daging Ayam Sehat

