



DEPARTEMEN PERTANIAN
LIPTAN
LEMBAR INFORMASI PERTANIAN

"IKAN SEBAGAI SUMBER PROTEIN"

BAGIAN PROYEK INFORMASI PERTANIAN JAMBI

JUNI 1986

Agdex : 491

Keadaan kesehatan manusia dan juga kesehatan bangsa dapat ditingkatkan dengan jalan perbaikan GIZI & PROTEIN, akan tetapi Protein dan Gizi bukan merupakan titik pusat dari pembangunan, tetapi merupakan bagian penting dari pemba – ngunan dan patut mendapat lebih banyak perhatian.

Ikan sebagai salah satu sumber Gizi dan Protein yang penting sering diabaikan oleh manusia, dimana ikan mengandung komposisi kimia sebagai berikut : Air 66 – 84%, Protein 15 – 24%, Lemak 0,1 – 22 %, Mineral 0,8 – 2 %, glikogen (karbohidrat) 0,3% dan juga vitamin-vitamin, dimana air berfungsi untuk terlaksananya proses fisiologi tubuh, jadi kandungan ikan mayoritas "PROTEIN"



Gambar : Anak-anak sedang makan ikan.

PERBANDINGAN KANDUNGAN PROTEIN IKAN DENGAN BAHAN MAKANAN LAIN.

Nomor	JENIS MAKANAN	KANDUNGAN PROTEIN (%)
1.	Daging	24,0
2.	Telur.	12,8
3.	Ikan	25,0
4.	Susu segar	3,5
5.	Tepung terigu	11,0
6.	Beras giling	8,0
7.	Tepung jagung	9,5
8.	Kacang-kacangan	24,0

FUNGSI PROTEIN DI DALAM TUBUH MANUSIA

1. Zat pembentuk jaringan-jaringan baru yang berguna untuk pertumbuhan tubuh.
2. Zat pengganti jaringan-jaringan tubuh yang rusak
3. Zat pengatur keasaman didalam tubuh, karena sifat Protein yang amfoter.
4. Zat penghasil kalori (4 Kalori/gram).

BEBERAPA KELEBIHAN DARI PROTEIN IKAN DENGAN PROTEIN DARI BAHAN MAKANAN LAIN :

1. Daging ikan mempunyai serat yang lebih halus, sehingga lebih mudah untuk dicerna.
2. Makan ikan dalam jumlah yang banyak tidak akan menimbulkan dampak yang lain.
3. Umumnya ikan mudah diperoleh dan harganya lebih murah bila dibandingkan dengan daging.

Menurut standart Gizi Nasional, kebutuhan akan ikan sebanyak 18 kg/ kapita/tahun, sedangkan konsumsi rata-rata penduduk Jambi pada akhir tahun 1985 masih dibawah standart, atau 13,8 kg/kapita/tahun.

Perlu kita pedomani bahwa daging ikan segar adalah steril dan bahkan bagi penduduk Negara-negara maju yang sudah banyak mengetahui kegunaan protein ikan bagi tubuh, lebih menyukai makan ikan dari pada makan hewan darat lainnya. Jadi di Negara-negara maju wajarlah harga ikan lebih mahal dari pada hewan darat lainnya.

Kurang gizi dalam makanan dapat mengakibatkan penurunan efisiensi kerja yang disebabkan karena kurangnya daya tahan terhadap penyakit, lemah, kurang inisiatif dan sering mendapat gangguan emosi. Hal ini marilah kita hindari dengan cara pemenuhan kebutuhan protein berdasarkan standart nasional agar apa yang dicanangkan oleh Pemerintah yakni, Masyarakat adil, makmur dan sejahtera dapat tercapai.

Indonesia yang sedang membangun secara fisik membutuhkan manusia-manusia yang mempunyai kemampuan kerja tinggi . Dengan tingkat kemampuan ekonomi yang rendah hal ini lebih mudah dicapai dengan makan ikan.



Sumber : DINAS PERIKANAN PROPINSI DATI. I. JAMBI
Kode : DS/01/1986