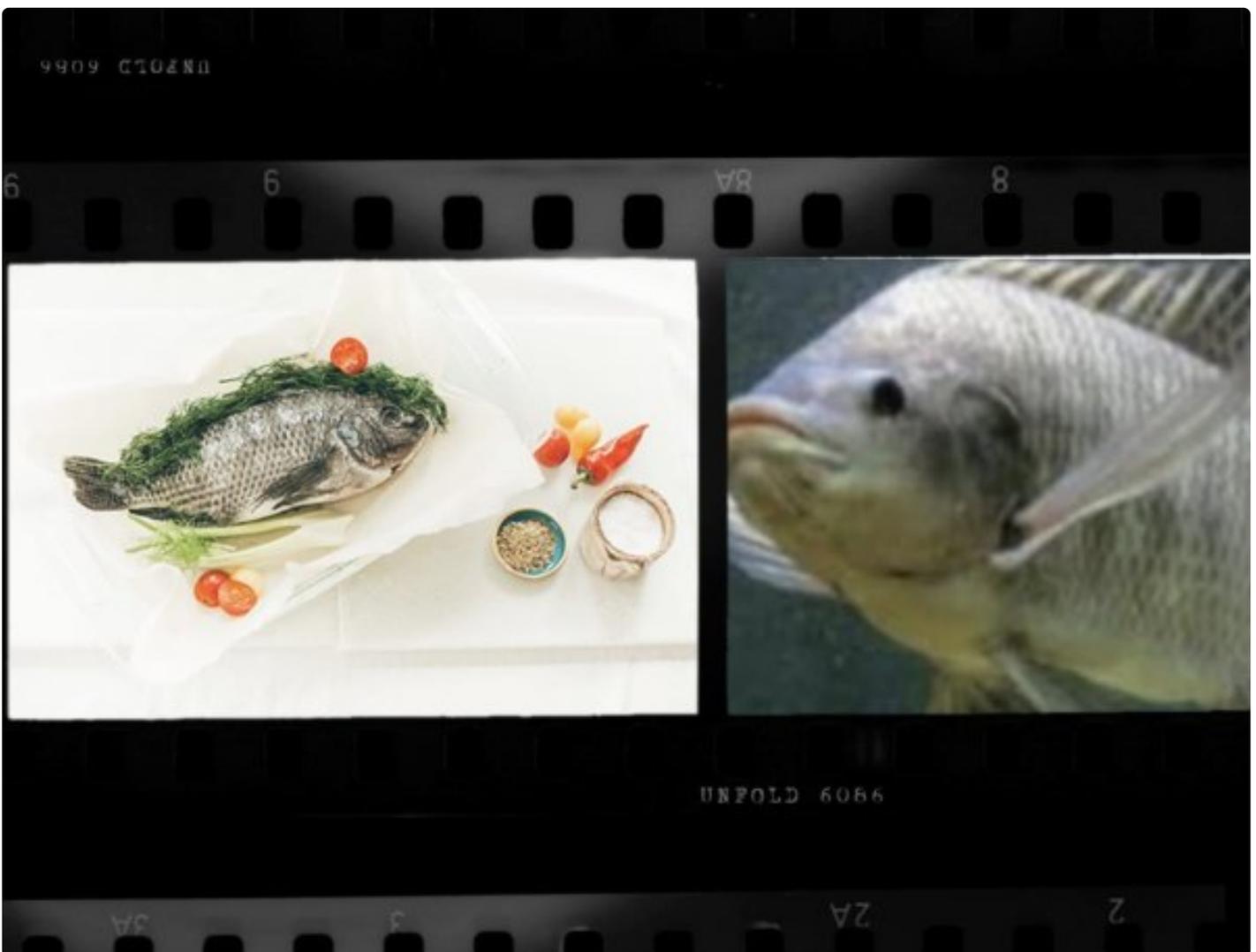


ASPIRASI WARGA

Cegah Stunting Usia Dini, DKP Sumut Ajak Bumil dan Busui Konsumsi Protein Hewani, Salah Satunya Ikan Nila Karna Memiliki 6 Manfaat

Karmel - SUMUT.ASPIRASIWARGA.COM

Sep 7, 2023 - 12:21



SIMALUNGUN-Analis akuakultur bidang perikanan budidaya pengolahan dan pemasaran hasil perikanan Dinas Kelautan dan Perikanan Provinsi Sumatera Utara mengajak para ibu hamil (bumil) dan ibu menyusui (busui) mengkonsumsi

ikan Tilapia (Ikan Mujahir) untuk mencegah stunting demi menciptakan generasi yang sehat, kuat dan cerdas

"Dengan rutin mengonsumsi protein hewani ikan Tilapia (Ikan Mujahir) masyarakat khususnya ibu hamil (bumil) dan ibu menyusui (busui) akan terpenuhi pemenuhan asupan gizi selama kehamilan dan selama menyusui, karena protein hewani dinilai efektif dalam mencegah anak mengalami stunting.

ikan Tilapia (Ikan Mujahir) mempunyai kandungan zat gizi yang lengkap, kaya protein dan mengandung vitamin yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini," ujar Analis akuakultur bidang perikanan budidaya pengolahan dan pemasaran hasil perikanan Widodo, S.Pi, Selasa 05 September 2023

Widodo, S.Pi dalam keterangan tertulisnya juga mengatakan, Ibu hamil yang mengalami kurang gizi beresiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Oleh karena itulah, ibu hamil perlu memahami dan menjalankan pola hidup sehat agar keadaan gizi ibu terjaga serta janin tetap sehat.

Selain itu, asupan protein hewani pada ibu hamil sangat penting dalam mencegah stunting pada janin yang dikandungnya. Gangguan pertumbuhan janin dalam kandungan menjadi salah satu penyebab utama anak lahir stunting," terang Widodo

Lebih lanjut ia juga memberi pesan khusus kepada ibu hamil dan anak balita agar lebih banyak mengonsumsi protein hewani sehingga terhindar dari Stunting. Menurutnya, Ibu hamil harus banyak makan. Porsi makan ibu hamil harus lebih banyak dari pada sebelum hamil,

"Kalau biasa makannya 1 potong ikan, saat hamil harus makan 2 potong ikan. Karena janin sangat membutuhkan asupan protein hewani agar anak yang dilahirkan kelak tidak mengalami Stunting dan jangan hanya berpikir tentang kalsium dan mineral, tapi ketika ingin pertumbuhan tulang normal maka perlu juga protein hewani ikan Tilapia (Ikan Mujahir)

Widodo juga menjelaskan ada 6 manfaat Ikan Nila untuk Kesehatan diantaranya, 1. Menjaga kolesterol dan Ikan nila memiliki kandungan asam lemak omega 3. Nutrisi ini bisa membantu menjaga kadar kolesterol tubuh. Selain itu, kandungan ini juga bisa membuat otot lebih baik dalam merespons hormon insulin. Dengan begitu, kandungan nila juga bisa memberi dampak yang baik pada pengidap penyakit diabetes.

2. Baik untuk Pencernaan

Kandungan protein dalam ikan nila juga bisa memberi manfaat yang baik untuk tubuh, salah satunya menjaga kesehatan pencernaan. Selain itu, protein dalam ikan nila juga bisa membuat kamu merasa kenyang lebih lama. Nutrisi ini juga bisa membantu penyembuhan jaringan yang rusak dan menjaga keseimbangan hormon.

3. Tulang Lebih Sehat

Mengonsumsi ikan nila juga bisa membantu menjaga kesehatan tulang. Hal itu

berkat kandungan kalsium yang ada pada ikan nila, kalsium penting untuk proses pembekuan darah dan kesehatan otot, termasuk otot jantung

4. Mencegah Penuaan Dini

Manfaat ikan nila lainnya adalah mencegah penuaan dini. Hal ini berkat kandungan selenium yang ada di dalam ikan nila. Selenium bisa menstimulasi vitamin E dan vitamin C yang baik untuk kesehatan kulit. Antioksidan yang satu ini bisa membantu mencegah kerusakan sel yang bisa terjadi karena paparan radikal bebas berlebih. Hal itu bisa memicu munculnya tanda-tanda penuaan, seperti keriput, kulit kendur, serta muncul bercak hitam di wajah.

5. Kesehatan Otak Terjaga

Konsumsi ikan nila juga bisa membantu menjaga kesehatan otak. Hal ini berkat kandungan asam lemak pada ikan nila yang disebut bisa meningkatkan fungsi otak serta saraf. Kandungan kalium dalam ikan nila juga bisa membantu menjaga fungsi otak

6. Membantu Mencegah kanker

Kandungan selenium pada ikan nila ternyata juga bisa membantu mencegah kanker. Sebagai antioksidan, kandungan nutrisi yang satu ini bisa membantu mencegah terjadinya kerusakan sel yang bisa menjadi pemicu kanker. Namun, masih dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan manfaat ikan nila," jelasnya