



Ikan Terbaik untuk Kesehatan, Direkomendasikan oleh Ahli – Kesehatan Forbes

Description

6 Ikan Tersehat untuk Dimakan

Ikan adalah sumber protein dan nutrisi penting lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh. Namun, beberapa jenis ikan mengandung merkuri yang berbahaya bagi kesehatan. Untuk itu, penting untuk memilih jenis ikan yang sehat dan rendah merkuri. Berikut adalah beberapa jenis ikan yang dianggap sebagai ikan tersehat untuk dimakan menurut para ahli.

1. Sarden

Sarden adalah salah satu jenis ikan tersehat karena kandungan omega-3 yang tinggi. Ikan ini juga mengandung kalsium karena biasanya dimakan dengan tulang. Selain itu, sarden juga merupakan pilihan yang terjangkau dan dapat dibeli dalam kaleng berisi air atau minyak zaitun.

2. Kakap

Ikan kakap merupakan sumber asam lemak omega-3 yang baik dan juga merupakan sumber vitamin D. Asam lemak omega-3 dapat membantu menjaga kesehatan jantung dan otak.

3. Ikan Teri

Ikan teri adalah ikan berlemak tinggi yang juga kaya akan omega-3. Ikan teri juga mengandung kalsium, fosfor, dan kalium yang penting untuk tubuh.

4. Salmon

Salmon adalah ikan berlemak yang sangat kaya akan omega-3, protein, kalium, vitamin D, vitamin E, dan beberapa vitamin B. Salmon kalengan juga mengandung tulang, yang merupakan sumber tambahan kalsium dan fosfor.

5. Ikan Hering

Ikan hering adalah sumber omega-3 yang sangat baik, juga mengandung vitamin D, selenium, dan vitamin B12. Selain itu, ikan hering juga memiliki risiko merkuri yang lebih rendah.

6. Trout

Trout adalah jenis ikan berlemak tinggi lainnya yang kaya akan omega-3, vitamin D, kalium, dan fosfor.

7. Tuna

Tuna, meskipun bukan ikan berlemak, tetap merupakan pilihan yang sehat karena mengandung omega-3, yodium, dan taurin. Tuna kaleng cahaya adalah pilihan terbaik, sementara tuna bigeye sebaiknya dihindari karena tingginya risiko merkuri.

Dengan memilih ikan-ikan ini, Anda dapat menikmati manfaat nutrisi yang tinggi tanpa risiko merkuri yang berbahaya. Jaga kesehatan tubuh dengan memasukkan ikan-ikan sehat ini ke dalam pola makan Anda.

Ringkasan

Ikan adalah sumber protein dan nutrisi penting lainnya. Ada berbagai jenis ikan yang baik untuk dikonsumsi, seperti sarden, makarel, teri, salmon, dan lainnya. Ikan-ikan ini mengandung omega-3 dan nutrisi penting lainnya. Namun, sebaiknya juga memperhatikan kadar merkuri dalam ikan tersebut. Apakah Anda sudah memperhatikan pemilihan ikan yang sehat untuk dikonsumsi? Apa jenis ikan yang paling sering Anda konsumsi? Bagikan pendapat Anda di kolom komentar di bawah.

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)