

## Ternyata ini 10 Kandungan dan Manfaat Ikan Salmon



Sumber Foto : [www.bettycrocker.com](http://www.bettycrocker.com)

***Semua orang tentunya menginginkan makanan yang memiliki tinggi gizi dan enak, ikan salmon merupakan salah satu pilihan. Selain rasanya yang enak, ikan ini juga memiliki beragam manfaat untuk kesehatan, yuk simak selengkapnya !***

Salmon adalah salah satu makanan paling bergizi; ikan berlemak yang populer ini tidak hanya kaya sarat dan nutrisi, tetapi juga dapat mengurangi faktor risiko berbagai penyakit tertentu. Terlebih lagi, rasanya enak, dan sekarang sudah banyak di jual dan mudah didapatkan.

Manfaat yang terkandung didalamnya antara lain:

### **1. Tinggi akan Omega – 3**

Salmon adalah salah satu sumber terbaik asam lemak Omega – 3 rantai panjang asam Eicosapentaenoic (EPA) dan asam Docosahexaenoic (DHA). Dalam 1 porsi salmon yang setara dengan ukuran 100 gr memiliki kurang lebih 2,3 gram asam lemak Omega – 3.

Tidak seperti kebanyakan lemak lainnya, lemak Omega – 3 dianggap "penting", sehingga Anda harus mendapatkannya dari makanan karena tubuh tidak dapat memproduksi zat tersebut.

### **2. Tinggi akan protein**

Salmon kaya akan protein berkualitas tinggi. Seperti lemak Omega – 3. Protein adalah salah satu nutrisi penting yang harus didapatkan dari makanan.

Protein memainkan sejumlah peran penting dalam tubuh, termasuk membantu tubuh sembuh setelah cedera, melindungi kesehatan tulang, dan menjaga massa otot selama penurunan berat badan dan seiring bertambahnya usia.

### **3. Tinggi akan vitamin B**

Salmon adalah sumber vitamin B yang sangat baik. Vitamin ini terlibat dalam beberapa proses penting dalam tubuh Anda, termasuk mengubah makanan yang Anda makan menjadi energi, menciptakan dan memperbaiki DNA, dan mengurangi peradangan kronis, yang dapat menyebabkan penyakit.

Penelitian telah menunjukkan bahwa semua vitamin B bekerja untuk menjaga fungsi optimal otak dan sistem saraf.

### **4. Tinggi akan kalium**

Ikan salmon mengandung potasium yang cukup tinggi. Fungsi kalium sendiri dapat membantu mengatur tekanan darah, mengurangi risiko terkena stroke.

Kalium dengan natrium membantu mengatur keseimbangan cairan dan menurunkan tekanan darah dengan mencegah retensi air berlebih.

### **5. Memiliki kandungan selenium**

Selenium adalah mineral yang ditemukan di tanah dan makanan tertentu, memang tubuh hanya membutuhkannya dalam jumlah kecil. Namun demikian, tubuh tetap harus mendapatkan cukup selenium dalam makanan.

Penelitian telah menunjukkan bahwa selenium membantu melindungi kesehatan tulang, menurunkan antibodi tiroid pada orang dengan penyakit tiroid autoimun, dan dapat menurunkan risiko kanker.

### **6. Memiliki kandungan Astaxantin**

Astaxanthin adalah senyawa yang terkait dengan beberapa efek kesehatan yang kuat. Sebagai anggota keluarga antioksidan karotenoid, Astaxanthin memberi warna merah khas pada salmon.

Astaxanthin dapat menurunkan risiko penyakit jantung dengan mengurangi oksidasi HDL (baik).

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa Astaxanthin dapat mengurangi peradangan, mengurangi stres oksidatif, dan melindungi dari penumpukan plak lemak di arteri, yang berpotensi mengurangi risiko penyakit jantung.

Selain itu, zat Astaxanthin diyakini bekerja dengan asam lemak omega – 3 yang ditemukan dalam salmon untuk melindungi otak dan sistem saraf dari peradangan.

Terlebih lagi, Astaxanthin bahkan dapat membantu mencegah kerusakan kulit dan membantu Anda terlihat lebih muda.

### **7. Menurunkan risiko penyakit jantung**

Makan salmon secara teratur dapat membantu melindungi dari penyakit jantung. Hal ini dikarenakan kandungan Omega – 3 di dalam ikan salmon. Banyak orang memiliki terlalu banyak asam lemak Omega – 6 dalam darah mereka dibandingkan dengan Omega – 3.

Penelitian menunjukkan bahwa ketika keseimbangan kedua asam lemak ini hilang, risiko penyakit jantung meningkat.

### **8. Menjaga berat badan**

Mengonsumsi salmon secara teratur dapat membantu Anda menurunkan berat badan dan mempertahankannya.

Seperti makanan berprotein tinggi lainnya yang membantu mengatur hormon mengontrol nafsu makan dan membuat Anda merasa kenyang.

Selain itu, tingkat metabolisme meningkat lebih banyak setelah makan makanan kaya protein, seperti salmon, dibandingkan dengan makanan lain.

Ditambah penelitian menunjukkan bahwa lemak Omega – 3 dalam salmon dan ikan berlemak lainnya dapat meningkatkan penurunan berat badan dan mengurangi lemak perut pada individu yang kelebihan berat badan.

#### **9. Dapat membantu mengurangi proses peradangan**

Salmon bisa menjadi senjata ampuh melawan peradangan. Banyak ahli percaya bahwa peradangan adalah akar penyebab sebagian besar penyakit kronis, termasuk penyakit jantung, diabetes, dan kanker.

#### **10. Menjaga otak tetap sehat**

Semakin banyak penelitian menunjukkan mengonsumsi ikan salmon dapat meningkatkan fungsi otak.

Ikan berlemak dan minyak ikan disebutkan dapat mengurangi gejala depresi, melindungi kesehatan otak janin selama kehamilan, mengurangi kecemasan, memperlambat kehilangan memori terkait usia, dan menurunkan risiko demensia.

Referensi :

- Healthline (2021). 11 Impressive Health Benefits of Salmon.
- Medical News Today (2017). Health Benefits of Salmon.
- WebMD (2021). The Health Benefits of Salmon.