PERAN IKAN MENJAGA KESEHATAN TUBUH

OLEH : FRANS . B . LOUHENAPESSY, S.Pi, M.Si dan FIONA NIKYULUW, S.Pi, M.Si

lkan merupakan sumber protein kesehatan alami, rendah lemak, kalori dan karbohidrat. Dengan mengkonsumsi ikan secara teratur akan meningkatkan

kesehatan kita, karena ikan sangat terkenal cocok untuk dipergunakan dalam program diet.

 Salah satu asam lemak yang terdapat pada ikan yang sangat bermanfaat untuk menunjang kesehatan, adalah asam lemak omega-3. Lebih dari 5.000 penelitian di dunia melaporkan manfaat diet dengan mengkonsumsi ikan yang kaya akan asam lemak omega-3 terhadap kesehatan, termasuk kesehatan jantung, meningkatkan kelenturan, mempertinggi pengembangan kecerdasan.

Penelitian lain menuniukkan bahwa kegunaan asam lemak omega-3 dapat membantu pengontrolan gula darah pada penderita diabetes, mengurangi risiko penyakit tulang atau rematik dan melawan depresi serta penyakit asma. Selain ikan, binatang laut berkulit keras lainnya seperti kepiting dan udang juga ternyata bermanfaat bagi kesehatan setelah zat kerak yang terdapat pada udang dan kepiting terdapat zat butylosar yang bermanfaat bagi tubuh manusia.

 Dalam prosesnya, residu kulit udang dibuat menjadi tepung dengan menggunakan suatu proses kimia sebelum ditransformasikan menjadi Chitosan, yang merupakan bahan utama pembentuk libracol. Chitosan sangat berkhasiat dalam menghambat pertumbuhan kanker, memperkuat fungsi hati, mencegah penyakit kencing manis, dan menurunkan tekanan darah. Teripang dapat menjadi agen anti tumor dan dapat digunakan dalam pengobatan penyakit Human Immunodefisiensy Virus (HlV). Selanjutnya Mimi di Amerika Serikat, dimanfaatkan untuk tes limulus (*limulus polythemus*). Ekstrak plasma Mimi dikenal dengan nama limulus amoebocyte lysate yang berguna untuk mendiagnosis penyakit seperti meningitis (radang selaput otak). Penelitian lainnya mengemukakan bahwa tulang rawan Hiu dapat meredam penyakit rematik dan kanker.



KANDUNGAN DAN MANFAAT GIZI IKAN

* Omega-3, kandungan DHA dan EPA-nya sangat baik untuk perkembangan sel-sel otak untuk kecerdasan dan sel-sel retina mata.
* Mineral, terkandung yodium, fosfor, besi dan kalsium, sangat baik untuk kesehatan tubuh.
* Bio-active, komposisi nutrisi ini sangat baik untuk vitalitas tubuh.
* Asam lemak tidak jenuh, lemak yang dikandung dalam lkan lebih banyak mengandung HDL (cholesterol baik) sehingga dapat mencegah penyumbatan pembuluh d arah (afteriosclerosrs).

**APA ITU NINYAK IKAN???**

Minyak ikan terbuat dari hasil ekstrak hati ikan dan dijual dalam bentuk sirup atau kapsul. Minyak ikan menjadi suplemen favorit karena kandungan Omega 3 yang tinggi didalamnya.

Banyak penelitian tentang peranan minyak ikan dalam menurunkan risiko penyakit jantung. Di dalam minyak ikan ada asam lemak tidak jenuh omega 3 terutama yang disebut eikosapentaenoat (EPA) dan dakosaheksaenoat (DHA). Dengan demikian minyak ikan dapat menurunkan risiko terjadinya aterosklerosis. Asam-asam lemak tidak jenuh yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti minyak jagung, minyak kacang, minyak kedelai, dan sebagainya juga mempunyai pengaruh serupa.

Namun, minyak ikan mempunyai kelebihan dan keunikan terutama pada kasus kadar lemak darah tinggi yaitu bisa menurunkan lemak darah tersebut. Ikan, terutama minyak ikan, memiliki sifat anti-inflamasi. Oleh karena itu, ikan efektif dalam mengurangi peradangan dalam darah dan jaringan. Asam lemak omega-3, khususnya EPA, banyak ditemukan dalam minyak ikan dan memiliki efek yang sangat positif pada respons inflamasi sehingga sangat membantu dalam mengurangi radang sendi , prostatitis (radang prostat), dan sistitis (radang kandung kemih)

**Kapsul Minyak IKan**

$√$ Mlnyak lkan dan Penyakit Jantung :

Hanya sedikit orang Eskimo yang menderita jantung koroner. Di negara yang terletak di kutub Utara itu, jumlah penderita kanker yang mematikan ini terhitung rendah. John byerburg dan H.O. Bang menduga bahwa ada hubungan antara sedikitnya penderita penyakit jantung di Eskimo dengan kebiasaan makan mereka.

 Orang Eskimo mengkonsumsi banyak ikan laut. seperti yang diketahui, lamak dari ikan laut mengandung polyunsaturated, yaitu fenls lemak penghasil asam lemak omega -3. Asal lemak inl biasa terdapat dalam ikan laut seperti Salmon, Mackerel dan swordfish. Asam lemak omega-3 ini sudah sejak lama dlteliti sebagai zat yang bisa mengurangi tingkat kematian aklbat penyakit jantung koroner, terutama kematian mcndadak. Riset yang dipublikasikan Joumal of the American Medlcal Associafion, melaporkan adanya hubungan antara konsumsi ikan dengan jumlah asam lemak omega-3 serta pertumbuhan penyakit jantung koroner. Hasil ini didapat dalam penelitian yang diadakan Nurset Health Study yang mengikut sertakan 98.462 perempuan. Penelitian antera konsumsi ikan dan asam lemak omega-3 dengan kemungkinan pertumbuhan penyakit jantung.. koroner' semakln tinggi jumlah konsumsi omega-3, semakin rendah resiko terkena penyakit jantung koroner.

lemak omega-3 dalam aliran darah berpengaruh terhadap resiko kematian akibat jantung koroner. Semakin tingji kandungan asam lemak omega -3 dalam darah, makin tinggi pula daya proteksi tubuh terhadap kematian mendadak.

Bukti ini diperkuat lagi oleh sebuah riset di ltalia. Riset ini menyertakan 1 1.000 orang lelaki dan perempuan penderita serangan jantung. Mereka dibagi dalam tiga kelompok, Kelompok pertama menerima perawatan seperti

biasa. Kelompok kedua diberi asupan suplemen vitamin E. Kelompok ketiga diberi konsumsi kapsul minyak ikan. Hasilnya, vitamin E tidak memberi dampak apa pun terhadap risiko serangan jantung. sedangkan keiompok ketiga, yaitu mereka yang memngkonsumsi kapsul minyak ikan ditemukan mengalami penurunan serangan jantung sebesar 45 persen Dari serangkaian penelitian yang pernah dilakukan, Dyerburg dan Bang menyimpulkan asam lemak omega\_3 bisa menurunkan resiko kematian mendadak akibat serangan jantung. Efek ini sama sekali tidak ada hubungannya dengan kandungan kolesterol dalam darah.

Pengaruh asam lemak omega -3 itu tidak terlihat langsung melainkan tiga bulan setetah riset dilakukan. Kesimpulan lain adalah dosis pemberian asam lemak omega-3 harus kecil.

Dianjurkan dosis diberikan setara dengan mengkonsumsi dua ikan berlemak setiap minggu, yaitu dahh bentuk kapsul, total dosisnya adalah 800!impii t.OOO miligram per hari. Di Amerika serikat, setiap kapsul berisi 300 itau s00 miligram asam lemak omega-3. Dibandingkan dengan terapi obat tradisiqnal, asam lemak omega-3 pufr bbih bermanfaat, aman dan tidak mahal. Dari bukti-bukti ini, penderita jantung atau penyakit pembuluh darah lain dianjurkan mengkonsumsi asam lemak omega-3. Dosis yang disarankan adalah dua ekor ikan segar setiap minggu atau dalam bentuk suplemen. Anjuran ini berlaku tidak hanya bagi penderita jantung, tetapi juga mereka yang berisiko menderita penyakit jantung akibat peningkatan kadar kolesterol, tekanan darah . tinggi, diabetes. Bahkan bagi orang yang tidak terancam sakit jantung , konsumsi lemak polyunsaturated akan membaWa dampak positif. Uniknya, mayoritas ahli medis belum banyak merekomendasikan keampuhan asam lemak omega-3 ini bagi pasiennya. Padahal jauh sebelum studi penelitian torbaru ini, sudah sejak lama asam lemak omega-3 ini diketahui manf;aatnya. Justru para ahli medis itu banyak merekomendasikan vitamin E sebagai konsumsi untuk penderita penyakit jantung. $ementara menurut ahli jantung Rumah Sakit (RS) Harapan Klta, Profesor. Dr. Asikin Hafiah, penemuan mengenai manfaat asam lemak omega-3 sudah lama diketahui oleh para ahli medis di lndonesia. Merujuk pada banyak penemuan di luar negeri, para dokter pun sudah menganjurkan konsumsi ikan laut pada pasiennya cukup sehari satu ekor. Jika kebiasaan ini dilakukan, maka tingkat serengan jantung akan menurun. Namun karena penyakit jantung adalah penyakit progresif, maka konsumsi minyak lkan ini tidak bisa menyembuhkan penyakit jantung secara 100 persen, hanya menurunkan persentase serangannya. Penelitian tentang minyak ikan ini sudah dilakukan sejak tahun 1966 oleh dr. Fadilah Supari (mantan Menteri Kesehatan) yang juga ahli jantung RS Harapan Kita, merekomendasikan ikan lemuru yang banyak terdapat di peralran laut lndonesia sebagai ikan yang potensial mengandung asam lemak omega-3.

Apakah ikan berlemak yang diasap tetap mengandung omega-3..?

lkan berlemak yang diasap tetap sama seperti ikan berlemak lainnya yang memiiliki kandungan asam lemak omega-3, tetapi jika mengkonsumsi terlalu bahyak makanan yang diasap memiliki sedikit kemungkinan terkena satu atau tebih jenis kanker, maka disarankan agar mengkonsumsinya pada jumlah yang cukup.

Apakah wanita hamil sebaiknya mengkonsumsi ikan berlemak…?

Ya.., asam lemak omega-3 membantu otak dan Jaringan pada tulang belakang pada pertumbuhan janin dan Juga bayi setelah dilahirkan. Tapi wanita hamil atau menyusui tidak boleh mengkonsumsi lebih dari dua porsi lkan berlemak setiap minggunya. Wanita hamil dan menyusui juga disarankan oleh Ul “ Food Standart Agency '' (FSA) untuk menghindari mengkonsumsi shark, marlin dan swordfish karena kemungkinan adanya kandungan merkuri yang tinggi. Tambahan rekomendasi dari FSA untuk wanita hamil dan menyusui untuk mengerti benar setiap porsi 140 gram yeng sebaiknya dimakan, seperti satu fresh tuna steck perminggu yang setara dengan enam potong tuna gandwiches.

MANFAAT OMEGA-3 YANG MENAKJUBKAN

* Mengurangi risiko penyakit jantung, karena dapat menurunkan kadar lemak trigiliserida (tiglyceride), mengurangi penggumpalan lemak, memperbaiki tekanan darah dan memperbaiki kesehatan sistem pembuluh arteri.
* Mengurangi kemungkinan terjadinya pengumpalan darah dan stroke.
* Melindungi serangan beberapa jenis kanker payudara, usus dan prostat.
* Sebagai terapi terhadap penyakit "lupus" dan kelainan ginjal.
* Mencegah defisiensi asam lemak penting bagi bayi dan balita.
* Mengoptimalkan fungsi retina mata dan jaringan otak.
* Sebagai terapi terhadap pengaruh depresi.
* Sebagai terapi untuk menghindari penyakit radang kulit.
* Mengurangi rasa sakit pada kelainan penyakit kulit termasuk "arthritis dan psonasts"

Dari penjelasan diatas, maka kembali kami simpulkan beberapa manfaat yang dapat Anda peroleh dengan mengkonsumsi ikan, antara lain :

**1. Kesehatan kardiovaskular**

**2. Menurunkan tekanan darah**

**3. Menurunkan berat badan**

**4. Menekan risiko kanker**

**5. Meningkatkan fungsi otak**

**6. Melawan peradangan**

**7. Menyehatkan mata**

**8. Perawatan kulit**

**9. Mengatasi depresi**

Nah, marilah kita manfaatkan ikan dalam menu sehari-hari dengan moto :

***“ Tiada hari tanpa makan ikan “,***

***Keluarga Sehat, Generasi Sehat***

**SUMBER :**

1. Pusat Pendidikan dan Pelatihan Perikanan, 2002. *Teknologi Pengolahan Ikan dan Rumput Laut*. Flora Fitri Ariani Selasa, A,Pi.
2. Ir.Rabiatul Adawyah, M.P, 2006. *Pengolahan dan Pengawetan Ikan.* Bumi Aksara. Jakarta
3. Balai Besar Pengembangan dan Pengendalian Hasil Perikanan, 2009. *Patin dan Produk Olahannya*, Jakarta.
4. Written by : [www.deherba.com](http://www.deherba.com), Apa itu minyak ikan sebenarnya
5. http://bidanku.com/forum/showthread.php/2009-Manfaat ikan salmon bagi pertumbuhan bayi
6. <http://www.antaranews.com/berita/364363/>, Manfaat minyak ikan untuk kesehatan, Rabu,20 Maret 2013
7. Komunitas Edukasi dan Jaringan Usaha, Isi Kandungan Ikan Tongkol. Nutrisi bahan Makanan, 20 Desember 2012
8. United Sfafe Tuna Foundation : www.Amega-3 info.com