

## Tips-Tips Bijak Mengonsumsi Seafood



Makan seafood memang baik untuk kesehatan, selain bernutrisi juga enak rasanya. Tapi kita juga harus bijak dalam memilihnya karena seafood juga ada yang berbahaya bagi kesehatan karena mengandung logam berat.

- Konsumsi dengan berimbang antara ikan, daging, sayuran dan bahan hidangan lain. Yang dikonsumsi terlalu banyak akan memberi hasil buruk atau sebaliknya dari yang diharap.
- Ikan laut, terkadang juga mengandung racun akibat pencemaran laut. Logam berat dan pestisida terkadang ada didalam daging ikan laut, tidak direkomendasikan diberi kepada anak kecil atau ibu hamil.
- Mengganti atau mem-variasikan jenis ikan laut adalah baik. Selain memberi citarasa yang berbeda, satu jenis ikan yang dikonsumsi untuk jangka panjang, dapat saja memberi pengaruh buruk karena timbunan toksin yang terkandung didalamnya.
- Gunakan bantuan termometer untuk jika memasak satu ekor ikan utuh untuk memastikan seluruh ikan matang sampai ke bagian dalam +/- 100°C
- Jika bersantap didalam resto, mintalah informasi lengkap akan kondisi dari ikan yang hendak dipesan. Idealnya Anda dapat melihat sendiri ikan yang akan diolah untuk memastikan kondisi.

- Bahan seafood beku tentu saja bukan pengganti seafood segar, hanya saja hal ini akan tercermin dari harga yang harus dibayar. Untuk kebaikan atau kesehatan Anda, yakinlah akan pilihan terbaik.
- Jika ragu akan kondisi dari kerang segar, tanyakan asal/lokasi dari tempat asal kerang. Anda harus memiliki informasi kondisi laut dan pencemarannya dari suatu lokasi untuk kebaikan Anda sendiri.
- Ikan adalah sumber protein tinggi, vitamin dan mineral dengan kandungan lemak rendah, ideal untuk mereka yang diet. Hindari terlalu banyak menggunakan minyak sewaktu memasaknya, memanggang atau mengukus adalah cara memasak yang baik.
- Beberapa jenis hidangan seperti sashimi ala Jepang menggunakan ikan mentah. Perhatikan kualitas bahan yang digunakan dengan indera penciuman dan penglihatan. Jika kurang yakin, lewatkan saja.
- Jenis kerang hijau berfungsi sebagai 'filter' pada air laut, sehingga isi dari kerang adalah kumpulan kandungan banyak zat yang ada.
- Hindari bersantap kerang yang berasal dari laut dengan tingkat polusi tinggi atau dekat dengan daerah industri ataupun padat lingkungan.
- Makan ikan sekali dalam seminggu, khususnya ikan laut yang mengandung nutrisi Omega-3 dan asam amino karena baik untuk kesehatan.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tipstipsbijakmengkonsumsiseafood.html>