

Beda Sate Beda Pula Kandungan Gizinya



Hampir semua daging hewan bisa diolah menjadi sate. Mulai dari ayam, kambing, sapi, hingga kelinci. Keempatnya punya cita rasa yang berbeda-beda, tergantung bumbu dan bagaimana cara membakarnya. Namun yang pasti adalah beda daging yang dipakai beda pula kandungan gizinya. Di Indonesia, jenis-jenis sate tadi telah menjadi kuliner khas yang sangat sayang kalau dilewatkan. Maka dari itu, agar bisa menikmatinya dengan hikmat, ketahui dulu aneka nutrisi sehatnya!

Sate Kambing

Daging kambing punya banyak kandungan vitamin B12 yang berperan penting dalam proses tubuh. Sayangnya kolesterol daging kambing cukup tinggi sehingga tidak disarankan bagi penderita darah tinggi, seperti yang diterangkan dalam situs kesehatan, *Fitday*. Sate kambing paling enak disantap dengan gulai dan nasi hangat. Tambahkan acar mentimun supaya makin nikmat.

Sate Ayam

Sate ayam adalah varian sate yang paling populer. Tak hanya di Indonesia, sate ayam juga banyak ditemukan di negara lainnya dengan bumbu yang berbeda. Daging ayam penuh sesak dengan vitamin B, B6, dan, folat. Menurut *Mayo Clinic*, vitamin B dalam ayam bagus untuk meningkatkan kadar kolesterol baik, menjaga kesehatan saraf, dan pencernaan. Ketika membuat sate ayam sendiri, jangan membakarnya terlalu gosong karena bisa merusak kandungan nutrisi di dalamnya.

Sate Sapi

Daging sapi merupakan bahan makanan yang kaya mineral. Ada juga kandungan vitamin B12 yang bagus untuk mendukung diet Anda. Ketika membuat sate sapi, jangan mengikutkan bagian lemaknya karena justru bisa memberikan dampak buruk bagi kesehatan.

Sate Kelinci

Kelinci memang hewan yang menggemaskan, namun siapa sangka di balik tingkah polanya yang lucu hewan ini juga punya daging yang nikmat. Daging kelinci tergolong rendah lemak sehingga aman dikonsumsi siapa saja. Ada juga kandungan protein yang akan memberikan energi untuk beraktivitas dan vitamin B3 untuk meningkatkan metabolisme, seperti yang dijelaskan dalam situs kesehatan *Livestrong*.

Kesimpulannya tidak semua orang bisa makan sate dengan bebas. Ada yang harus mempertimbangkan jumlah kalorinya dulu agar tidak sampai mengalami masalah. Meski begitu, lezatnya kuliner ini memang tidak bisa dipungkiri. Semoga informasinya bermanfaat ya!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/beda-sate-beda-pula-kandungan-gizinya.html>