

## Melimpahnya Gizi Ikan Lele



Ikan lele punya tempat tersendiri bagi penggemarnya. Selain rasanya yang gurih, ikan ini juga mudah didapatkan dan harganya murah. Tapi tahukan Anda bila kandungan gizi yang dikandung ikan lele cukup lengkap dan tinggi? Simak penjelasannya berikut ini ya.

### Kandungan Lemak

Satu porsi ikan lele matang seberat 3 ons mengandung 122 kalori, [55](#) gram di antaranya disumbangkan oleh lemak. Ikan ini memiliki 6 gram lemak total, yang mencakup 1,3 gram lemak jenuh dan sedikit lemak trans. Selain itu, juga menyediakan 56 mg kolesterol, zat lemak yang menyerupai lilin. Untuk mengurangi dampak buruk tingginya kolesterol, ubah cara memasak Anda dari menggoreng ke cara yang lebih sehat seperti merebus, memukus, atau memanggang. Lele merupakan sumber yang kaya asam lemak omega 3, antara 0,22-0,3 gram per porsi, yang membantu menurunkan risiko penyakit jantung dan trigliserida, melawan peradangan, dan menghindari risiko kanker serta *arthritis*, menurut University of Maryland Medical Center.

### Tinggi Protein

Ikan lele tidak mengandung karbohidrat tapi padat dengan kandungan protein yang penting untuk menjaga sel-sel tubuh dari kerusakan. Dalam 3 ons porsi ikan lele akan memberikan asupan protein sebanyak 15,7 gram atau setara dengan 28% kebutuhan protein harian untuk pria dan 34% untuk perempuan.

## **Kaya Vitamin B**

Lele merupakan sumber yang sangat baik dari vitamin B12 yang bertanggung jawab dalam pembuatan materi genetik, pembentukan sel darah normal, dan kesehatan sistem saraf. Setiap 3 ons mengandung 2,3 mikrogram vitamin B12 atau hampir 100% dari kebutuhan pria dan perempuan dewasa. Selain itu, lele juga kaya vitamin B, niasin, dan asam pantotenat. Kandungan 2,2 mg niasin per porsi memasok 13% dari kebutuhan gizi harian yang direkomendasikan untuk pria dan 15% untuk perempuan. Begitu juga dengan asam pantotenat, memakan seporsi ikan per hari memenuhi hampir 14% dari asupan harian yang direkomendasikan bagi orang dewasa.

## **Sumber Fosfor**

Dalam setiap 3 ons penyajian, lele mengandung 210 mg fosfor dan memenuhi 30% dari kebutuhan mineral harian orang dewasa. Selain itu, ikan ini juga mengandung selenium, kalium, tembaga, magnesium, zat besi, dan *zinc* dalam kadar yang rendah.

Untuk menambahkan nilai nutrisi dalam menu harian Anda, imbangi konsumsi lele dengan menyediakan sayuran sebagai lauk tambahan. Selamat makan!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/melimpahnya-gizi-ikan-lele-amat-sayang-ditinggalkan.html>