

## Terungkap Inilah Kandungan Gizi Ikan Mujair



Si Kecil suka makan ikan? Ibu perlu berbahagia karena dapat mengoptimalkan kandungan gizi ikan yang sangat berguna bagi tumbuh kembangnya. Salah satu jenis ikan yang dapat Ibu sajikan untuknya adalah ikan mujair. Ya, ternyata ikan mujair memiliki kandungan gizi ikan yang memadai untuk membantu menjaga kesehatan tubuh. Kandungan gizi ikan mujair tidak hanya sebagai sumber protein saja, lho. Nah, apa saja manfaat lain dari kandungan gizi ikan mujair yang lezat tersebut? Simak uraian berikut ini yuk, Ibu!

### 1. Bagi Pertumbuhan

Bagi seorang Ibu, tentunya pertumbuhan si Kecil adalah hal yang wajib untuk diperhatikan. Satu diantara zat yang dibutuhkan untuk pertumbuhan tersebut adalah protein yang banyak terdapat dalam ikan. Ikan mujair pun demikian. Kandungan protein didalamnya sekitar 45 persen dari nilai harian pada diet 2000 kalori.

### 2. Bagi Tulang

Tulang dan gigi si Kecil tentu membutuhkan kalsium tersebut untuk mengurangi risiko penyakit tulang dan gigi. Sekitar 11,3 persen dalam ikan mujair terkandung manfaat kalsium yang sangat dibutuhkan oleh tulang. Bahkan jumlah tersebut sudah melebihi kebutuhan kalsium harian yang disarankan oleh pakar kesehatan yang hanya sekitar 10 persen saja..

### 3. Bagi Otak

Kecerdasan otak adalah manfaat tambahan yang sangat berguna dari ikan mujair. Kandungan omega 3 nya sangat bermanfaat untuk perkembangan fungsi otak. Berdasarkan penelitian *U.S Department of Agriculture*, sekitar 150 miligram DHA dan EPA terkandung dalam setiap 400 gram ikan mujair

Ikan mujair sangat cocok untuk menjadi sumber protein yang mudah didapat sekaligus murah. Selamat berkreasi dengan sajian ikan mujair, Bu!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/terungkap-inilah-kandungan-gizi-ikan-mujair.html>