

## Fakta Menarik Seputar Ikan Mujair



The U.S. Department of Agriculture menganjurkan untuk mengonsumsi minimal delapan ons ikan setiap minggunya. Nah, ikan mujair adalah ikan tropis yang banyak memiliki kandungan gizi yang baik, terutama untuk kecerdasan otak anak. Tidak hanya itu, ikan mujair juga memiliki banyak manfaat lain bagi kesehatan lho, di antaranya sebagai berikut.

### **Pertumbuhan si kecil**

Ikan mujair sangat kaya akan protein yaitu 45 persen dari nilai harian berdasarkan diet 2000 kalori. Protein yang ditemukan pada ikan ini dinilai lengkap karena mengandung semua asam amino esensial yang merupakan kunci utama pada pertumbuhan si kecil.

### **Kesehatan tulang**

Kandungan kalsium pada ikan mujair mencapai 11,3 persen, melebihi nilai harian kalsium yang direkomendasikan, yaitu sebesar 10 persen. Kalsium penting untuk kesehatan tulang dan gigi serata melakukan impuls dalam sistem saraf. Dengan mengonsumsi ikan ini dapat menurunkan risiko terkena osteoporosis lho.

### **Perkembangan otak si kecil**

Ikan mujair adalah 'makanan otak' yang sangat baik dikonsumsi oleh si kecil untuk memudahkan proses berpikirnya. Kandungan omega 3 dan asam lemak adalah kunci dari perkembangan fungsi otak. Menurut U.S. Department of Agriculture empat ons ikan mujair mengandung sekitar 150 miligram DHA dan EPA yang baik untuk otak si kecil.

Wah, melihat banyak sekali manfaat kesehatan yang bisa didapatkan dari mengonsumsi

ikan mujair, yuk masukkan ikan ini dalam daftar menu sehat keluarga Anda. Hmm, selamat menikmati lezat, gurih dan manfaat dari ikan mujair ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/fakta-menarik-seputar-ikan-mujair.html>