



**Kementerian Kelautan dan Perikanan
Direktorat Jenderal Penguatan Daya Saing
Produk Kelautan dan Perikanan**

KANDUNGAN **GIZI IKAN** DAN **MANFAATNYA**



Omega 3 : membantu perkembangan mata, otak dan jaringan syaraf

Omega 6 : mengandung GLA (*Gamma Linolenic Acid*) penting untuk fungsi endokrin dan hormonal

Omega 9 : mengandung asam Oleic untuk meringankan gejala peradangan sendi (Arthritis), menjaga stabilitas kolesterol

Zat Besi : membantu pembentukan sel darah merah

Yodium : mencegah penyakit gondok

Seng : membantu kerja enzim dan hormon

Selenium : sebagai antioksidan

Fluor : menjaga kesehatan gigi

Protein

Zat Pembangun, lebih mudah dicerna, mengandung asam amino paling lengkap terutama *lysine* dan *treonine*

Asam lemak tak jenuh

Merupakan kolesterol baik, dapat mencegah terjadinya penyumbatan pembuluh darah

Vitamin A, B6, D dan B12

menjaga kesehatan mata meningkatkan metabolisme, mencegah anemia, kerusakan syaraf, membantu pertumbuhan tulang dan melindungi jantung

