

# Enam Manfaat Konsumsi Ikan Tilapia untuk Kesehatan Tubuh

Karmel - [SUMUT.INDONESIASATU.ID](https://SUMUT.INDONESIASATU.ID)

Dec 21, 2023 - 09:38



*IKAN TILAPIA*

TOBA-Ikan tilapia atau yang familiar dikalangan masyarakat kawasan Danau Toba dengan sebutan iakn mujahir merupakan salah satu penghasil sumber protein penting yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia dikarenakan mengandung vitamin D yang berfungsi untuk tulang

Protein sendiri merupakan salah satu nutrisi yang memiliki aneka manfaat bagi tubuh. Seperti dikutip dari [gramedia.com](https://www.gramedia.com), protein berfungsi sebagai sumber energi, membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, membentuk antibodi, dan membentuk enzim dan hormon.

Salah satu jenis ikan yang kaya akan nutrisi adalah tilapia atau yang lazim disebut dengan ikan nila.

Seperti dilansir dari chanel YouTube berjudul 6 Manfaat Ikan Tilapia untuk Kesehatan, Rabu (20/12/2023), ikan tilapia termasuk jenis ikan air tawar yang banyak dibudidayakan di Indonesia.

Kandungan nutrisi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh dari ikan tilapia sangat lengkap. Mulai dari protein, lemak sehat hingga beragam vitamin dan mineral.

Sedikitnya ada enam manfaat yang dapat diperoleh dengan mengonsumsi ikan tilapia. Berikut keenam manfaat dari ikan tilapia tersebut.

### 1. Membangun jaringan otot tubuh

Kandungan protein dan Omega 3 yang terkandung pada ikan tilapia cukup besar, bahkan bisa dikatakan bahwa ikan ini merupakan salah satu sumber protein dan Omega 3.

Protein merupakan bahan utama pembentuk jaringan tubuh, termasuk otot. Sementara kandungan Omega 3 pada ikan tilapia sangat baik untuk menambah energi dan stamina tubuh.

### 2. Menjaga kesehatan jantung

Ikan tilapia mengandung asam lemak esensial, seperti asam lemak Omega 3 dan Omega 6.

Keduanya memiliki kemampuan yang baik untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi jumlah kolesterol jahat, serta mengurangi risiko terjadinya penyumbatan dalam pembuluh darah.

Hal ini menjadikan ikan tilapia baik untuk dikonsumsi sebagai makanan sehat untuk memelihara kesehatan jantung dan mencegah terjadinya penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung.

### 3. Memelihara kekuatan dan kesehatan tulang

Ikan tilapia ternyata juga baik untuk menjaga kesehatan tulang.

Kemampuan ini diperoleh dari kandungan protein dan kalsium yang terdapat di dalamnya.

Tak hanya itu, sebuah riset menyebutkan, bahwa kandungan Omega 3 pada ikan tilapia baik untuk menjaga dan memelihara kekuatan tulang.

Dengan mencukupi kandungan nutrisi tersebut, Anda pun dapat menghindari terjadinya osteoporosis.

#### 4. Meningkatkan daya tahan tubuh

Ikan tilapia juga baik dikonsumsi untuk meningkatkan sistem imun, sehingga tubuh lebih kuat menahan infeksi dan andapun tidak mudah sakit.

Manfaat ini dapat Anda peroleh berkat kandungan selenium dan protein di dalam ikan tilapia.

Selenium merupakan mineral yang memiliki sifat antioksidan, sedangkan protein merupakan nutrisi penting dalam pembentukan sel-sel dan jaringan tubuh, termasuk sel-sel darah putih.

#### 5. Mencegah anemia

Anemia adalah kondisi ketika jumlah sel darah merah dalam tubuh berkurang, sehingga oksigen tidak tersalurkan dengan baik ke seluruh organ tubuh.

Orang yang mengalami anemia biasanya akan merasa lemas, pucat, cepat lelah dan sulit berkonsentrasi.

Untuk mencegah dan mengatasi anemia, disarankan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, vitamin B12 dan folat yang terdapat dalam ikan tilapia.

#### 6. Menurunkan berat badan

Ikan tilapia bisa menjadi salah satu pilihan makanan yang sedang menjalankan program diet karena kandungan proteinnya tinggi sekaligus rendah lemak jenuh membuat ikan ini baik dikonsumsi untuk menurunkan berat badan protein di dalam ikan tilapia akan membuat anda kenyang lebih lama. Dengan demikian, andapun dapat menurunkan berat badan tanpa rasa lapar berlebihan.

Berdasarkan informasi yang berhasil dihimpun junarlis Indonesiasatu.co.id, Ikan tilapia diproduksi oleh dua produsen ikan yang membudidayakannya di Danau Toba, salah satunya Regal Springs Indonesia (RSI) dan PT Suri Tani Pemuka (Jafpa). (Karmel /rel)