

Fokus makanan

UDANG



Ditulis oleh Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Dokter Keluarga

Tanggal publikasi: 11 September 2024

Visi Dr Chrystal adalah untuk mendidik dan memotivasi individu dan populasi menuju hasil kesehatan yang lebih baik.

Misinya adalah untuk membantu memahami artikel Sains yang kaya yang penting bagi kesehatan bagi orang sehari-hari melalui artikelnya dan untuk menyoroti masalah kesehatan utama yang memengaruhi Anda.

Udang bisa menjadi bagian dari diet sehat, tetapi penting untuk mengkonsumsinya dalam jumlah sedang jika Anda khawatir tentang kolesterol. Udang relatif rendah lemak jenuh dan tinggi kolesterol dibandingkan dengan makanan laut lainnya, tetapi dampaknya terhadap kadar kolesterol darah masih diperdebatkan.

Berikut adalah beberapa pedoman umum:

1. **Moderasi:** Makan udang dalam jumlah sedang adalah kuncinya. Bagi kebanyakan orang, mengonsumsi udang 1-2 kali per minggu dianggap aman dan tidak akan berdampak signifikan pada kadar kolesterol. Ini biasanya diterjemahkan menjadi sekitar 3-6 ons (85-170 gram) udang per porsi.
2. **Kandungan Kolesterol:** Satu porsi udang 3 ons (85 gram) mengandung sekitar 160-190 miligram kolesterol. Sementara kolesterol makanan tidak memengaruhi kadar kolesterol darah sebanyak lemak jenuh dan lemak trans, mereka yang memiliki kolesterol tinggi atau penyakit jantung harus tetap memantau asupan mereka.
3. **Keseimbangan:** Pastikan diet Anda secara keseluruhan seimbang dan rendah lemak jenuh dan trans. Masukkan berbagai sumber protein, seperti daging tanpa lemak, ikan, kacang-kacangan,

dan kacang-kacangan, untuk memastikan Anda tidak terlalu bergantung pada satu jenis makanan.

Jika Anda memiliki kekhawatiran khusus tentang kolesterol atau kesehatan jantung, selalu ada baiknya untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan atau ahli diet terdaftar untuk mendapatkan saran yang dipersonalisasi.

Manfaat nutrisi

Sumber protein **yang baik**

Salah satu sumber makanan yodium terbaik, mineral penting yang kekurangan banyak orang. Yodium diperlukan untuk fungsi tiroid dan kesehatan otak yang tepat.

Asam lemak omega-3

Udang mengandung antioksidan-astaxanthin. Ini dapat membantu melindungi terhadap peradangan dengan mencegah radikal bebas merusak sel-sel Anda. Ini telah dipelajari untuk perannya dalam mengurangi risiko beberapa penyakit kronis, termasuk kesehatan jantung dan otak.

Profil nutrisi

Berikut adalah ikhtisar nutrisi dalam porsi udang 3 ons (**85 gram**):

- **Kalori:** 84.2
- **Protein:** 20,4 g
- **Besi:** 0,433 mg
- **Fosfor:** 201 mg
- **Kalium:** 220 mg
- **Seng:** 1,39 mg
- **Magnesium:** 33,2 mg
- **Natrium:** 94,4 mg

Jumlah **udang dalam porsi 85 gram** dapat bervariasi tergantung pada ukurannya. Berikut perkiraan kasar berdasarkan ukuran udang:

- **Udang kecil (sekitar 30-40 udang per pon):** Anda mungkin mendapatkan sekitar 15-20 udang untuk 85 gram.
- **Udang sedang (sekitar 20-30 udang per pon):** Anda akan memiliki sekitar 10-15 udang.
- **Udang besar (sekitar 10-15 udang per pon):** Anda akan mendapatkan sekitar 6-10 udang.
- **Udang ekstra besar (sekitar 6-10 udang per pon):** Anda mungkin memiliki sekitar 5-8 udang.

Rata-rata, udang berukuran sedang (masing-masing sekitar 5 hingga 6 gram) mengandung sekitar 1 gram protein.

Karena udang berukuran sedang mengandung sekitar 1 gram protein, Anda membutuhkan sekitar 46 hingga 56 udang berukuran sedang untuk memenuhi kebutuhan protein harian Anda hanya dari udang. Namun, biasanya yang terbaik adalah mendapatkan protein Anda dari berbagai sumber untuk memastikan Anda juga mendapatkan nutrisi penting lainnya.

Referensi:

<https://www.healthline.com/nutrition/is-shrimp-healthy#high-in-cholesterol>

<https://www.fatsecret.com/calories-nutrition/usda/shrimp?portionid=37347&portionamount=11>

Pikiran Akhir:

Lain kali Anda melakukan pemeriksaan kesehatan, luangkan waktu sejenak untuk merenungkan kebiasaan gaya hidup Anda dan diskusikan dengan dokter Anda tentang cara-cara untuk meningkatkan hal di atas menuju Anda dan planet kita yang lebih baik dan sehat.

'Menuju hasil kesehatan yang lebih baik'

Tentang penulis:

Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) saat ini berpraktik sebagai dokter keluarga di Asia HealthPartners di bawah anak perusahaan Singapore Institute of Advanced Medicine (SAM) Holdings, yang berlokasi di Lucky Plaza, Orchard, Singapura.

Dr Chrystal Fong terdaftar dalam daftar editor penyedia skrining kesehatan di Health365, sebuah agensi penerbitan perawatan kesehatan, kesehatan, dan kedokteran estetika di Asia. Dia memiliki minat khusus dalam pencegahan kesehatan dan menggabungkan psikologi olahraga dan prinsip-prinsip kedokteran gaya hidup dalam pemeriksaan kesehatan dan advokasi dalam promosi kesehatan.

Dia akan ditampilkan dalam edisi ke-6 'Orang Sukses di Malaysia dan Singapura' Britishpedia yang akan datang.

Dia adalah seorang olahragawan aktif yang memiliki minat besar dalam pengobatan gaya hidup, teknologi medis, dan perawatan medis bertema umur panjang. Dia bangga secara pribadi menjalani pilar kedokteran gaya hidup sendiri dan mengadvokasi melalui komunitas olahraga dan platform media sosialnya.

Mantra pribadinya adalah 'Dunia diubah oleh teladan Anda, bukan pendapat Anda.'

Disertifikasi dalam modifikasi Kesehatan dan Perilaku dengan Akademi Olahraga Internasional, konsultasinya menggabungkan metode pembinaan kesehatan.

Dia adalah anggota dari Singapore College of Family Physicians, Singapore Medical Association, Singapore Society of Behavioral Health, Singapore Society of Lifestyle Medicine, HIMSS (Healthcare Information and Management Systems Society).



<http://www.asiahealthpartners.com/>