



Konsumsi Ati Ampela Baik untuk Memenuhi Kebutuhan Nutrisi Harian

Ati ampela biasanya jadi salah satu primadona pada resep masakan Nusantara. Kreativitas dalam mengolah bahan makanan lezat yang satu ini dapat menciptakan beragam resep masakan yang unik dan spesial. Jangan pedulikan mitos tentang ati ampela yang tinggi kandungan lemak, karena ternyata mengonsumsi ati ampela dalam porsi yang optimal justru akan memberikan asupan gizi yang baik untuk tubuh Anda. Jadi, Anda bisa menyiasati kandungan lemak pada ati ampela dengan mengatur porsinya secara tepat.

Nutrisi apa saja yang terkandung dalam ati ampela?

Sumber Protein yang Baik

Ati ampela merupakan bahan makanan hewani yang kaya akan kandungan protein. Tingginya kandungan protein tersebut akan membuat siapa saja yang mengonsumsi ati ampela jadi mempunyai sistem imunitas tubuh yang baik dan regenerasi sel-sel tubuh akan berlangsung secara lebih cepat dan maksimal.

Kaya akan Kandungan Folat

Kandungan folat dalam ati ampela sangat baik untuk mendukung kebutuhan gizi ibu-ibu yang sedang mempersiapkan kehamilan atau sudah berada dalam masa kehamilan. Folat dikenal sebagai asupan nutrisi yang mampu meningkatkan kesuburan dan meminimalkan risiko kecacatan pada janin dan bayi.

Jadi, ibu hamil bisa menggunakan ati ampela untuk mengolah resep masakan yang bergizi.

Vitamin Adalam Ati Ampela Dalam 1 porsi sajian ati ayam seberat 1 ons, Anda akan memperoleh 130% dari kebutuhan asupan vitamin A harian. Kandungan vitamin A yang tinggi pada ati ampela akan membantu menjaga kesehatan mata, kulit, serta memperlancar sistem pencernaan.

Vitamin B12 untuk Meminimalkan Risiko Anemia Di samping kaya akan kandungan vitamin A, 1 porsi sajian ati ayam seberat 1 ons juga memberikan 120% asupan nutrisi B12 untuk kebutuhan tubuh. Vitamin B12 akan membantu mempercepat regenerasi sel darah merah dan meminimalkan risiko penyakit anemia.



Ulasan mengenai kandungan gizi dalam ati ampela ini pasti membuat Anda makin bersemangat untuk mengolah aneka resep masakan Nusantara dengan bahan dasar ati ampela. Saat Anda bosan mengolah ayam dan jenis daging lainnya, gunakan saja ati ampela sebagai bahan dasar dari resep masakan favorit Anda. Kandungan gizi dalam ati ampela tentu tak kalah baik dengan kandungan gizi bahan makanan lainnya.

Sources:

-health.kompas.com/read/2013/03/05/10564662/Menilik.Kandungan.Gizi.Hati.Ayam

-livestrong.com/article/54076-nutrition-information-chicken-hearts-gizzards/

-livestrong.com/article/401502-are-chicken-livers-healthy-eating/

Diakses pada 7 Oktober 2014.