

DAGING - SUMBER MAKANAN ASAS

Daging adalah sumber makanan paling tinggi kandungan zat dan sebagai sumber tenaga yang utama dalam kehidupan manusia. Daging terdiri daripada tiga komponen penting iaitu air, protein dan lemak. Sebagai sumber protein, ia menjana metabolisma untuk tumbesaran dan menghasilkan tenaga dan haba dan bertindak dalam proses penggantian tisu-tisu dalam badan yang telah rosak.

Daging boleh diklasifikasi kepada daging merah (red meat) dan daging putih (white meat). Daging merah kaya dengan myoglobin protein yang membekalkan oksigen kepada otot badan yang perlu untuk menjana tenaga. Struktur majority daging merah adalah otot (muscle) yang mengandungi serat yang dipanggil 'Slow Fibers' – lambat rasa lapar kerana penghadaman mengambil masa lama. Daging putih pula hanya mempunyai myoglobin protein pada aras yang paling minima atau tiada langsung, oleh sebab itu daging lebih berwarna putih atau merah muda. Struktur daging putih pula adalah otot yang mengandungi serat yang dipanggil 'Fast Fibers' – cepat terasa lapar kerana penghadaman mengambil masa singkat.

Contoh daging putih adalah seperti daging ayam, daging itik, ikan dan makanan laut yang lain. Contoh daging merah pula adalah seperti daging lembu, daging kerbau, daging burung unta, daging kambing dan daging babi.

DAGING AYAM - DIMINATI RAMAI

Daging ayam sebagai makanan bermula sejak 600 SM di sekitar Babylon. Ayam merupakan antara daging yang paling laris didapati ketika zaman pertengahan. Ramai percaya bahawa daging ayam mudah dihadam dan dianggap antara barang makanan yang paling neutral. Daging ayam dimakan di seluruh hemisfera timur dan pelbagai jenis ayam seperti ayam kasi, ayam dara dan ayam betina menjadi sajian.

Biasanya, tisu otot (paha, dada, kaki), hati, jantung dan hempedal diproseskan menjadi makanan. Organ dalaman juga laris digunakan untuk Yakitori. Kepak ayam adalah bahagian sajian sayap ayam.



KANDUNGAN NUTRISI

Daging Ayam Pedaging, (dengan kulit) Nilai Nutrisi per 100 gram (3.5 oz)

Tenaga 220 kcal 900kJ

Karbohidrat	0 gm
Lemak	15 gm
- tepu (4.3 gm) - mono tidak tepu (6.2 gm) - poli tidak tepu (3.2 gm)	
Protein	19 gm
Air	66 gm
- Vitamin A (equiv. 41µg) - Pantothenic Acid B5 (0.9 mg) - Zat Besi (0.9 mg) - Sodium (70 mg)	5 % 18 % 7 % 5 %

Tidak termasuk 32% tulang.

Tidak termasuk 13% kulit dan kekurangan lemak longgar. Kandungan lemak sehingga 6%.

Jadual 1 : Nilai Nutrisi Daging Ayam

Sumber: Wikipedia dan NutritionData.com



POTONGAN DAGING AYAM

Sumber: Meat Hygiene 9th Ed, 1992



A - Drumsticks

B - Thigh

C - Chicken Wing

D - Breast Ribs

E - Back Portion

F - Breast

SAJIAN DAGING AYAM

Kari Ayam – Kurma Ayam – Ayam masak Lemon – Ayam Goreng – Ayam Panggang – Ayam Lada Hitam – Ayam Barbeku - dan banyak lagi...

www.myrecipes.com

www.sailusfood.com

www.recipesonrail.com

www.blogchef.net

www.whatareweeating.com

dan banyak lagi ...

KEPENTINGAN KESIHATAN

Daging ayam merupakan sumber protein yang paling baik dengan keupayaan membekal sehingga 67.6% nilai keperluan protein harian dalam 4 oz daging. Kepada mereka yang gemar makan daging, maka pilihlah daging ayam. Bahagian daging ayam yang kurang berlemak adalah bahagian dada (chicken breast).

Namun begitu, perlu diingatkan bahawa sajian yang disertakan dengan kulit ayam akan menggandakan kandungan lemak dan lemak tebu dalam makanan. Sajian daging ayam tanpa kulit adalah yang terbaik.

TELUR AYAM - TAHUKAH ANDA?

Sumber: Egg Nutrition Advisory Group (ENAG) & Australian Egg Corporation Limited (AECL)

Nutrisi	Qty per hidangan (2 biji telur = 104g)
Tenaga (kJ)	581
Protein (gm)	12.7
Lemak (gm)	10.3
Kolesterol (mg)	398
Sodium (mg)	141
Zat Besi (mg)	1.6
Folate (μg)	97
Omega-3 (ALA)(gm)	0.06
Omega-3 (DHA)(gm)	114
Omega-6 (gm)	1.42

Jadual 2 : Nilai Nutrisi Telur

Telur dan tahap kolesterolnya... pelbagai spesis...

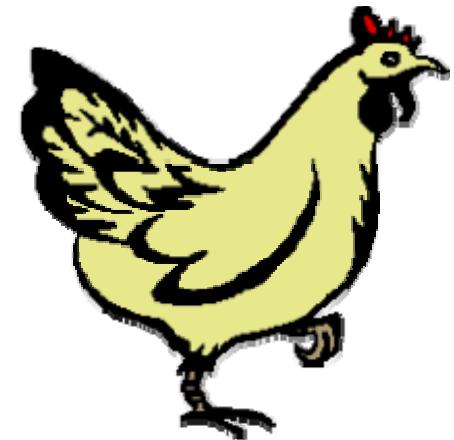
Telur	Kolesterol	Lemak Tepu
Ayam (55 gm)	201 mg	1.6 gm
Itik (70 gm)	621 mg	2.6 gm
Puyuh (9 gm)	76 mg	0.3 gm
Turki (80 gm)	747 mg	2.9 gm
Angsa (145gm)	1226 mg	5.3 gm

Jadual 3: Perbandingan Kadar Kolesterol dan Lemak Pelbagai Haiwan(spesis)

Tel: 6-088- 752349 (off)



NILAI NUTRISI DAGING AYAM



Sebarang pertanyaan bolehlah diajukan kepada:

BHGN. KESIHATAN AWAM VETERINAR
& PENGUATKUASAAN,
Jabatan Perkhidmatan Haiwan & Perusahaan
Ternak,
Kementerian Pertanian & Industri Makanan,
Aras 3, Blok B, Jln Tasik Off Jln Maktab Gaya
Beg Berkunci 2051, 88999 Kota Kinabalu, Sabah.

Tel : 6-088-235297 / Faks: 6-088-287418

Tel: 6-088- 232499 (off), Faks: 6-088-242494

JABATAN PERKHIDMATAN HAIWAN
DAN PERUSAHAAN TERNAK
SABAH

"KE ARAH KECEMERLANGAN"
"Towards Excellence"