

NILAI PEMAKANAN DAGING ITIK

Latarbelakang

Daging itik mempunyai nilai pemakanan dan rasa enak yang unik jika dimasak dengan sempurna. Ianya telah dikecapai oleh pengguna di seluruh dunia sejak berabad lamanya.

Pada hari ini daging itik masih popular dan mempunyai permintaan yang tinggi di kebanyakan negara di dunia terutamanya di Asia.

Mereka yang jarang atau tidak pernah merasa daging itik didapati mempunyai dua kekurangan. Antaranya adalah kurangnya pengetahuan tentang bagaimana menyediakan masakan daging itik dengan sempurna. Sebenarnya proses memasak daging itik tidak jauh berbeza berbanding dengan daging yang lain. Mereka yang tidak mengetahui mengenai daging itik juga selalunya beranggapan bahawa daging itik mempunyai kadar kolesterol yang tinggi yang mana diperakui benar jika mengambil kira kepada seekor itik. Tetapi tidak pada bahagian paha dan dada yang telah di buang kulitnya.

Fakta Pemakanan Daging itik

Terdapat fakta yang menyatakan masalah tentang pengambilan makanan berlemak secara berlebihan semakin meningkat selaras dengan pembangunan ekonomi di banyak negara dalam dunia semenjak separuh abad yang lalu. Makanan semakin dipelbagaikan dan mampu dibeli oleh pengguna dari pelbagai taraf. Ini kerana kos sara hidup semakin meningkat. Pada hari ini, orang ramai menyedari betapa pentingnya pengambilan makanan yang mengandungi kolesterol dan lemak pada kadar yang betul.

Bagi daging itik, seperti makanan lain juga, daging itik boleh disenaraikan dalam diet pemakanan yang seimbang. Menurut pakar pemakanan, adalah penting untuk mengetahui kuantiti pengambilan daging itik dalam sehari atau secara berkala. Untuk mengamalkan diet yang seimbang, seseorang perlu bijak dalam menentukan kuantiti atau jenis makanan yang diambil.

Seseorang perlu mengetahui kuantiti makanan yang diambil bagi mengelakkan diri daripada mengambil makanan berlemak, kalori dan kolesterol secara berlebihan. Ini diperakui benar, samada daging itik ialah sebahagian daripada diet seimbang atau tidak. Apabila daging itik (atau makanan yang lain-lain) terdapat dalam sesuatu menu, adalah penting untuk menjaga sukanan makanan lain yang terdapat didalam menu yang sama.

Ada fakta menyatakan daging itik jarang diambil berbanding dengan daging-daging yang lain seperti daging ayam, lembu atau babi yang mana, adalah mudah untuk menyenaraikan daging itik dalam menu mingguan. Ianya sejajar dengan garis panduan yang dikeluarkan oleh badan kesihatan di Amerika seperti Pakar Pemakanan dan Nutrisi yang menyatakan jumlah diet yang disyorkan (RDA's). Persatuan jantung Amerika (AHA) juga menyediakan garispanduan bagi mengelakkan pengambilan kalori, lemak, lemak tenu, dan kolesterol secara berlebihan. Dengan memilih daging itik yang tertentu seperti bahagian paha dan dada yang telah dibuang kulit juga memenuhi piawai yang ditetapkan tanpa mengurangkan makanan yang lain didalam menu yang sama.

Seperti daging yang lain, daging itik juga salah satu daripada sumber protein yang tinggi ianya juga mengandungi asid amino yang seimbang. Daging itik juga mengandungi beberapa khasiat yang lain seperti zat besi, phosphorus, zink, kuprum, selenium, thiamin, ribofavlin, niasin, asid pantothenic, vitamin B6, vitamin B12 dan sedikit potassium, magnesium, vitamin E, vitamin A, vitamin A dan asid folik.

Apabila diperbandingkan, daging itik mempunyai kadar nutrien yang sama dengan daging yang lain. Bahagian potongan itik ini boleh disenaraikan di dalam menu untuk mereka yang menitikberatkan pengambilan makanan yang sihat.

Diet yang seimbang bagi seorang lelaki yang berumur 23-50 tahun, berat 70 Kg (154 paun) dan mempunyai pekerjaan yang kurang melibatkan fizikal disyorkan oleh AHA agar mengambil tidak melebihi daripada 30% kalori, 10% lemak tenu, dan kolesterol 300mg. Sukatan ini adalah jumlah pengambilan makanan dalam satu hari.

Hayat Penyimpanan Itik

Karkas itik segar boleh disimpan hingga tiga hari jika dibungkus dan disimpan di dalam refrigerator, jauh daripada daging lain.

Karkas itik beku boleh disimpan selama 10 hingga 12 bulan di dalam freezer, dan potongan karkas boleh disimpan hingga 6 bulan. Bagi menyimpan beku karkas atau potongan karkas itik, pastikan ianya dibungkus dengan kemas tanpa udara. Jangan bukukan karkas atau bahagian karkas itik yang sudah dinyah beku.

Karkas itik boleh dinyahbeku dengan beberapa cara. Cara yang paling selamat adalah menyahbekukannya di dalam refrigerator kerana ianya menghadkan kehilangan jus dari daging dan pembentukan bakteria yang memudaratkan. Karkas itik yang berbungkus boleh dimasukkan ke dalam refrigerator tetapi perlu ada beberapa tempat di bahagian bawah bagi membolehkan air cairan keluar.

Karkas itik seharusnya dinyahbeku dalam masa 48 jam dalam refrigerator pada suhu sekitar 0°C.

Jadual 1: Per Capita Konsumsi Protin Haiwan dan Tren (g / day, 1990 - 2010)

DAGING	TAHUN					
	1990	1995	2000	2005	2010	
Ayam	38.8	60.8	56	56	75.6	
Khinzir	13.8	13.8	9.5	12.7	12.6	
Lembu	3.4	4	4.6	7.1	8.2	
Kambing/Bebiri	0.4	0.6	0.6	0.7	0.7	
JUMLAH PENGAMBILAN	56.1	79.2	70.7	75.8	97.1	
Perkapita Pendapatan(RM)	6,224	13,680	13,359	16,902	22,612	

Sumber: Dr C Devendra 2007 Animal Production and Productivity Enhancement Reference, Applications and Challenges for Sabah, DISAUS Sabah, 13 pp.

Sebarang pertanyaan bolehlah diajukan kepada:

Ibu Pejabat,
Jabatan Perkhidmatan Haiwan dan Perusahaan Ternak,
Bah. Kesihatan Awam Veterinar dan Penguatkuasaan,
Kementerian Pertanian dan Industri Makanan
Aras 3, Blok B, Jln. Tasik Off Jln. Maktab Gaya
Beg Berkunci 2051, 88999 Kota Kinabalu,
Sabah.

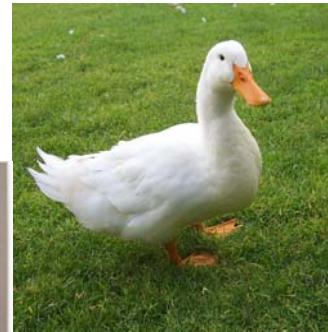
Tel : 6-088 – 235297 (off), Faks: 6-088-287418, atau;

Jab. Perkhidmatan Haiwan dan Perusahaan Ternak,
Bah. Kesihatan Awam Veterinar dan Penguatkuasaan,
Kepayan, 88200 Kota Kinabalu,
Sabah.

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



**NILAI PEMAKANAN
DAGING ITIK**



**BAHAGIAN KESIHATAN AWAM
VETERINAR DAN PENGUATKUASAAN
JABATAN PEKHIDMATAN HAIWAN
DAN PERUSAHAAN TERNAK**

Kementerian Pertanian & Industri
Makanan, Sabah

“KE ARAH KECEMERLANGAN”
“Towards Excellence”

Hak Milik Kerajaan