

1) PENGENALAN

Daging adalah sumber makanan paling tinggi kandungan zat dan sebagai sumber tenaga yang utama dalam kehidupan manusia. Sebagai contoh protein, ia menjana metabolisme untuk tumbesaran dan menghasilkan tenaga (energy) dan haba(heat) dan bertindak dalam proses pengantian tisu-tisu dalam badan yang telah rosak. Kehadiran sumber makanan ini dalam perut akan melambatkan tindakbalas lapar (hunger) memandangkan ia memerlukan suatu jangkamasa yang lama untuk dihadam. Contoh protein utama ialah asid amino. Tumbuhan sebaliknya tidak mengandungi sumber asid amino ini dan oleh kerana itu proses penghadamannya memakan masa yang singkat dan hasilnya seseorang itu akan cepat berasa lapar. Selain daripada sumber protein beberapa sumber perlu ialah seperti Lipid, Karbohidrat, Non-protein Nitrogen, Mineral dan Vitamin.

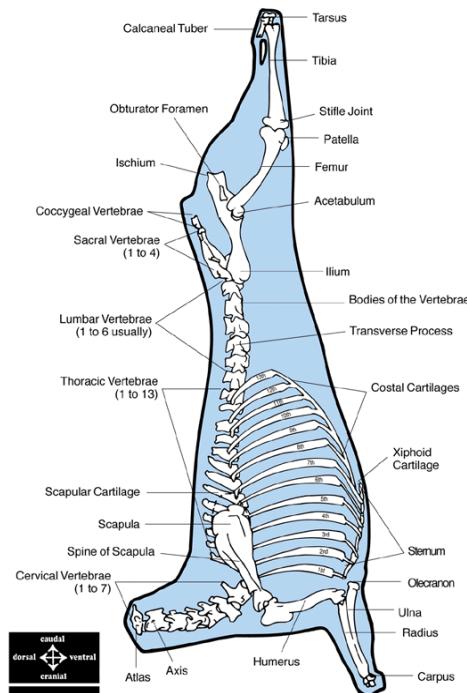
Daging merah adalah sumber protein yang baik dan kaya dengan mineral-mineral yang sangat penting untuk tubuh seperti zat besi, serta vitamin-vitamin B seperti *tiamin*, *riboflavin* dan *niasin*. Terdapat juga beberapa komponen yang tidak kurang pentingnya seperti pigmen mioglobin dan haemoglobin. Ianya sering dikaitkan dengan

warna pada daging. Sebagai contoh Warna merah pada daging lembu adalah disebabkan oleh kandungan mioglobin yang tinggi iaitu antara 0.3% ~ 1.0 % dan kurang dalam daging khinzir iaitu di antara 0.06 ~ 0.40% dan 0.02 ~ 0.18 % dalam daging ayam(J.S Grace & D.S Collins, Meat Hygiene 9th Ed,1992). Begitu juga kandungan mioglobin ini tinggi dalam haiwan jantan, haiwan tua dan dibeberapa otot sebagai contoh dalam jantung, dan diaphragm.

2) NILAI NUTRISI DAGING KAMBING

| NUTRIEN | |
|-----------------------|-----|
| Tenaga (kcal) | 144 |
| Protein (%) | 22 |
| Karbohidrat(glikogen) | 0 |
| Lemak (g) | 3 |
| Kolestrol (mg) | 75 |

Jadual 1: Kandungan Nutrisi (Nutrien)
Bagi Daging Kambing (100g lean meat)



Rajah 1: Karkas Kambing

Daging kambing atau Chevon(utara Eropah), atau Capretto(Australia dan Selatan Eropah) atau Cabrito (Hispanic) digemari diserata dunia bukan sahaja kerana kandungan lemaknya yang rendah, tetapi kandungan lemak tepu, kalori dan kandungan kolestrolnya juga adalah rendah, namun tinggi dalam kandungan mono dan poly lemak tak tepu, serta nilai zat besi, potassium dan thiamin. Daging kambing juga dikatakan pemicu hipertensi, selain daripada kelazatan daging kambing itu sendiri yang menjadikannya suatu menu makanan yang

digemari. Walaubagaimana pun konsumsi per kapita di Sabah masih rendah (sila rujuk: Jadual 2)

Jadual 2: Per Capita Konsumsi Protein 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 Davendra, 2007, *Animal Production and Profitability Enhancement Potentialities and Challenges for Sabah*, DicSai/Sabah, 13 pp.

3. LANGKAH² MENGURANGKAN PENGAMBILAN KOLESTEROL
 - ✓ Hadkan Pengambilan kolesterol kepada tidak melebihi 300Mg/hari
 - ✓ Kurangkan Pengambilan makanan berlemak, cth: makanan bergoreng
 - ✓ Tingkatkan pengambilan serat (makanan bijirin, sayur dan buah)
 - ✓ Amalkan aktiviti bersenam
 - ✓ Pilih daging daging atau bahagian daging yang mengandungi sedikit lemak sahaja.

4. PENUTUP

Komposisi daging secara keseluruhan-nya adalah berbeza-beza mengikut jenis haiwan, umur dan boleh dipengaruhi oleh pelbagai faktor, termasuklah faktor pemakanan.

Sebarang pertanyaan bolehlah diajukan kepada:

Bah. Kesihatan Awam Veterinar dan Penguatkuasaan, JPHPT Bgn
KPIM 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
Tel: 6-088- 232499 (off),
Faks: 6-088-242494



NILAI NUTRISI



DAGING KAMBING



JABATAN PEKHIDMATAN HAIWAN DAN PERUSAHAAN TERNAK

Kementerian Pertanian & Industri
Makanan, Sabah

“KE ARAH KECEMERLANGAN”
“Towards Excellence”

Hak Milik Kerajaan Sabah

“Pertanian Adalah Perniagaan”