

## NILAI PEMAKANAN DAGING BABI

Sehingga hari ini, daging babi adalah daging yang dimakan secara meluas. Babi diternak di hampir setiap bahagian negara utama di dunia. Daging babi kaya dengan sumber protein dan lemak. Daging babi biasanya diproses menjadi sosej, ham dan baken yang mana, ianya menjadi makanan rutin untuk memenuhi keperluan nutrien bagi sesetengah penduduk di dunia. Tidak dinafikan, daging babi sentiasa menjadi sumber tenaga didalam makanan.

### Fakta dan Maklumat mengenai Daging Babi.

Daging babi mempunyai kandungan bahan mineral yang tinggi seperti fosforus, selenium, sodium, zink, potassium dan kuprum. Ada 2 bahan mineral yang terdapat di dalam daging babi pada kadar yang baik iaitu zat besi dan magnesium. Manakala kalsium dan magnisium hanya terdapat dalam kuantiti yang sedikit di dalam daging babi.

### Kandungan Vitamin didalam Daging Babi.

Daging babi kaya dengan vitamin B6, vitamin B12, Thiamin, Niasin, Ribofavlin dan Asid Pantotenik. Walau bagaimanapun Vitamin A dan Vitamin E juga terdapat di dalam kandungan daging babi dengan jumlah yang sedikit.

### Kandungan Kalori di dalam Daging Babi.

Di dalam daging babi, terdapat 458.0 kalori di dalam setiap 100gm. Ini membuktikan kandungan kalori di dalam daging babi agak tinggi berbanding dengan produk haiwan yang lain contohnya ayam.

### Khasiat Daging Babi

Pengambilan daging babi dalam jumlah yang sederhana amat berguna untuk mendapat tenaga. Daging babi baik untuk mata, kulit, sistem saraf, tulang serta dapat melancarkan minda seseorang. Pengambilan daging babi menjamin kepada sistem imun dalam badan kerana kewujudan bahan antiokksida.

### Fakta Nutrisi Daging Babi:

Nutrien	Kadar
Kalori(Kcal)	212
Protein (%)	29.3
Karbohidrat	0
Kolesterol(Mg)	86
Lemak(g)	9.7

### Lemak di dalam Babi

Hari ini daging babi terdapat kurang 16% lemak dan 27% kurang lemak tepu berbanding 15 tahun yang lalu. Banyak potongan babi yang kurang lemak sama seperti daging ayam tanpa kulit.

Bahagian daging batang pinang daripada babi yang telah dibuang lemak dengan daging ayam tanpa kulit mempunyai kadar lemak yang sama.

### Berapakah Jumlah Lemak Yang Boleh Diambil Oleh Seseorang?

Untuk menjaga kesihatan, pakar pemakanan dari USDA telah menyediakan garis panduan tentang diet seimbang untuk disyorkan kepada orang-orang di Amerika iaitu pada kadar 20-35% kalori di dalam lemak dan kurang daripada 10% kalori di dalam lemak tepu untuk pilihan makanan rendah lemak. Garis panduan untuk kolesterol adalah sama bagi semua orang iaitu kurang daripada 300gm.

### Tips Membeli dan Menyimpan Daging Babi.

Daging babi cincang sepatutnya berwarna merah jambu. Daging yang berwarna merah gelap pula menunjukkan kandungan asid, daging seperti ini biasanya lembap dan enak dimakan tetapi ianya tidak boleh disimpan lama dan harus dimasak segera. Elakkan daripada membeli daging babi yang berwarna coklat, kehijau-hijauan, mempunyai lendir serta busuk. Lemak dalaman hendaklah mempunyai ketebalan sehingga 1/8 inci sahaja (0.3cm).

Biarkan daging babi mentah di dalam bungkusan asal dan simpan di dalam peti sejuk untuk 1 hingga 2 hari. Penyimpanan daging babi yang sudah dimasak hanya 4 hingga 5 hari sahaja di dalam peti sejuk. Untuk membeku daging babi, bungkus daging babi dengan plastik, foil atau kertas yang khas dan simpan daging pada suhu 18°F (0°C) bagi jangka masa tidak lebih 10 bulan. Lebihan daging babi yang telah dimasak boleh dibekukan selama sebulan. Nyahbiku daging babi di dalam peti sejuk selama 8 hingga 10 jam sebelum dimasak, bergantung kepada saiz daging. Jangan bukukan semula daging yang sudah dinyahbiku.

Bahagian daging yang paling lembut ialah daging yang dipotong daripada bahagian 'loin' (batang pinang). Daging yang kurang lembut daripada bahagian loin ialah daging yang berdekatan dengan tulang rusuk, dan sedikit ke bawah ialah bahagian yang dikenali sebagai "sirloin". Dengan kepelbagaiannya jenis daging babi, rasa daging babi dapat dibandingkan mengikut bahagian daging tersebut.

Loin ialah daging yang paling lembut, biasanya terdapat dengan potongan yang berbentuk "T-bone"

"Butterfly loin chops" ialah daging tanpa tulang yang dipotong dari sisi "loin".

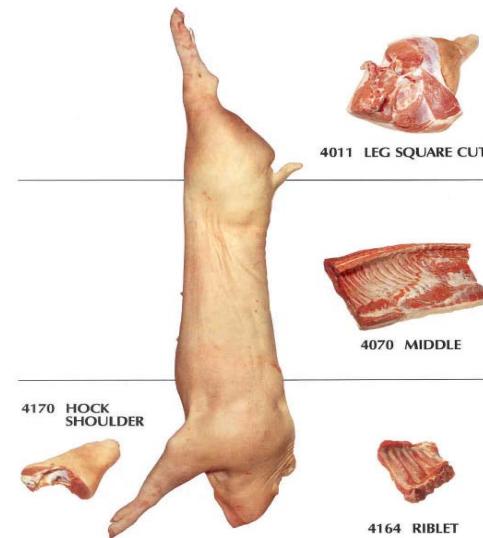
Daging di bahagian rusuk juga lembut dengan potongan biasa.

"Sirloin", "Toploin" dan "loin blade" ialah daging yang berharga di pasaran.

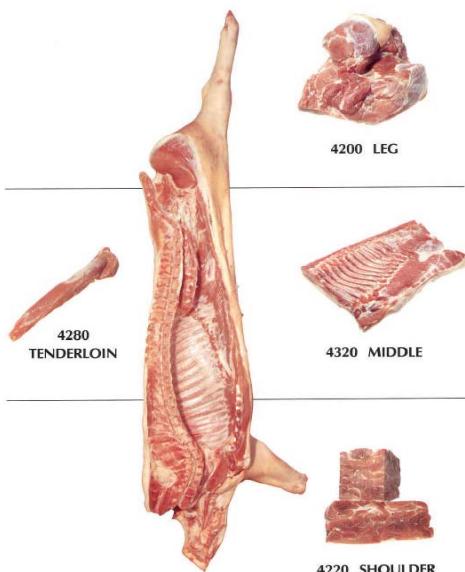
Sumber: National Pork Board, Des Moines, IA USA. Australian Pork Corporation



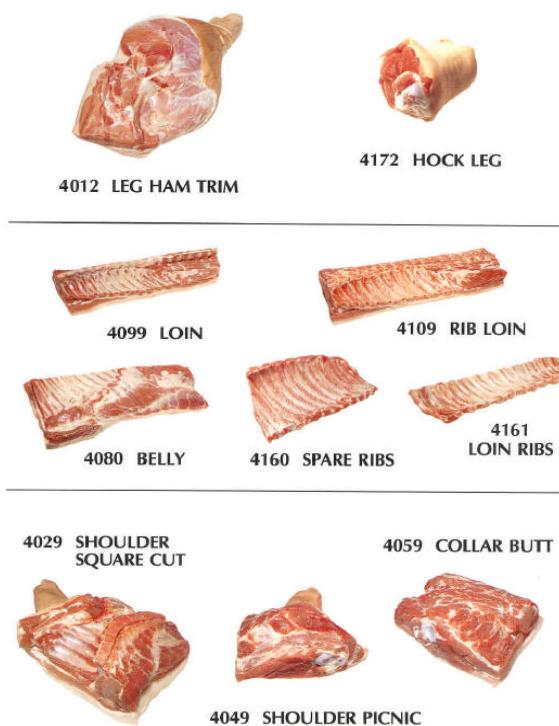
## NILAI PEMAKANAN DAGING KHINZIR



**PRIMAL CUTS, BONE-IN**



**PRIMAL CUTS, BONE-IN**

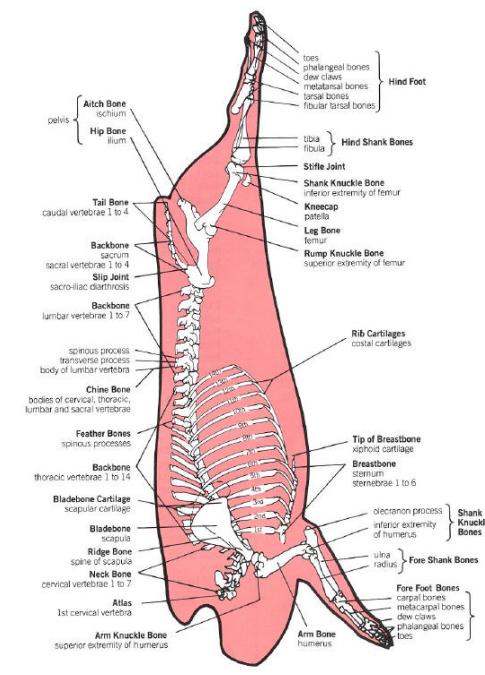


**PRIMAL CUTS, BONELESS**

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



Jabatan Perkhidmatan Haiwan dan Perusahaan Ternak,  
Kementerian Pertanian & Industri Makanan,  
Sabah

**"KE ARAH KECEMERLANGAN"**  
**"Towards Excellence"**

Hak Milik Kerajaan