

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 buat tubuh seperti zat besi, serta vitamin-vitamin B seperti *tiamin, riboflavin* dan *niasin*.

2) NILAI NUTRISI DAGING LEMBU

NUTRIEN	
Tenaga (kcal)	175
Protein (g)	24
Karbohidrat(glikogen)	0
Lemak (g)	8
Kolesterol (mg)	78

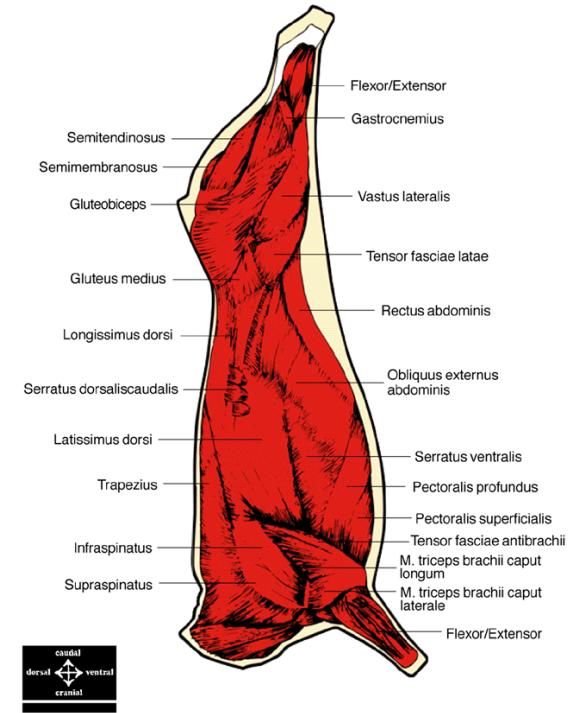
Jadual 1: Kandungan Nutrisi (Nutriens)
Bagi Daging Lembu (3 oz ground lean beef)

Terdapat juga beberapa komponen yang tidak kurang pentingnya seperti pigmen mioglobin dan haemoglobin. Ianya sering dikaitkan dengan warna pada daging itu sendiri. 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.

Di Sabah kadar pengambilan daging lembu adalah yang ketiga tertinggi selepas daging ayam dan daging khinzir(sila rujuk Jadual 2).

Daging sering dikaitkan dengan lemak dan kolesterol, kegemukan, masalah jantung dan yang berkaitan. Oleh itu sebelum mengkonsumsi daging anda seharusnya mengambil beberapa beberapa langkah seperti memeriksa tahap kesihatan dan apabila memilih daging atau bagian daging faktor tentang kadar pengambilannya hendaklah diambil perhatian yang serius.

BEEF MUSCLE LATERAL VIEW



Rajah 1 : Karkas Lembu

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 Dasehra, 2007, Animal Production and Productivity Enhancement: Reference, Applications and Challenges for Sabah, DWSAI Sabah, 13 pag.

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



DAGING LEMBU



JABATAN PEKHIDMATAN HAIWAN
DAN PERUSAHAAN TERNAK

Kementerian Pertanian & Industri
Makanan, Sabah

“KE ARAH KECEMERLANGAN”
“Towards Excellence”

Hak Milik Kerajaan Sabah

“Pertanian Adalah Perniagaan”