

Lauk-PAUK

(Sumber Protein)



Laukpauk terdiri dari pangan sumber **protein hewani** dan pangan sumber **protein nabati**.

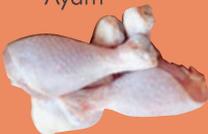
Lauk –pauk hewani; daging (sapi, kambing, rusa dll), unggas (ayam, bebek, dll), ikan termasuk hasil laut, telur, susu dan hasil olahannya. Sedangkan lauk-pauk nabati-berupa tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang tolo, kacang merah, kacang tanah, kacang hijau dll).

Protein Hewani



Ikan dan hasil laut lainnya

Ayam



Daging Sapi



Susu dan produk olahannya



Telur

Protein Nabati



Tempe



Tahu



kacang-kacangan

ISI PIRINGKU sekali makan

Lauk Pauk

- a. Lauk Hewani, 75 gr Ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80gr)
= 1 butir telur ayam ukuran besar (55gr)
= 2 potong daging sapi sedang (70gr)
- b. Lauk Nabati, 100 gr Tahu = 2 potong sedang tempe (50gr)

Sumber pangan **protein hewani dan nabati** masing-masing mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan. **Lauk hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mudah diserap tubuh. Kekurangannya, jumlah kolesterol dan lemaknya lebih tinggi serta harganya relatif mahal.** Biasanya kandungan kolesterol dan lemak jenuh yang tinggi sering ditemui pada daging dan sedikit pada ikan. Sebenarnya anak-anak masih memerlukan kedua zat ini untuk pertumbuhan tapi akan berakibat tidak baik pada orang dewasa. Untuk itu alangkah baiknya bila orang dewasa membatasi konsumsi kolesterol dan lemak jenuh.

Sedangkan bahan pangan **protein nabati mempunyai keunggulan dibanding hewani karena kandungan lemak tak jenuhnya lebih tinggi daripada bahan pangan hewani. Kandungan isoflavonnya, terutama pada kedelai menjadi daya tarik karena manfaatnya yang sangat banyak.** Isoflavon ini tidak ada dalam bahan pangan hewani.

Keuntungan lainnya, bahan pangan ini harganya jauh lebih murah dibanding hewani. Namun demikian, **kelemahan bahan pangan nabati yaitu kurang higienisnya proses pembuatannya proses pembuatan lauk pauk yang berasal dari kacang-kacangan.** Biasanya pabrik pengolahan tahu dan tempe kurang memperhatikan kebersihan tempat dan wadah yang digunakan selama proses produksi. Dan itu salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas dan baik buruknya lauk-pauk yang akan dikonsumsi.

