

Belut

Belut dan sistem kekebalan tubuh



Suasana 17-an terasa meriah dengan adanya berbagai lomba yang diikuti oleh semua anggota masyarakat, mulai dari anak-anak sampai orang tua. Salah satunya adalah lomba menangkap belut dengan tangan kosong, dan memindahkan/memasukkan belut itu ke dalam sebuah botol yang jaraknya beberapa meter. Berbagai perasaan hinggap di hati peserta lomba memindahkan belut. Rasa geli, jijik dan takut tentunya dirasakan sebagian besar peserta wanita. Itu salah satu contoh berkaitan dengan belut (*Monopterus albus*), hewan licin berbentuk seperti ular ini menjadi obyek kesenangan manusia. Namun dibalik penampilannya yang kurang menarik, bahkan sementara orang jijik melihatnya, belut merupakan makanan unggulan yang sangat lezat dan kaya berbagai zat gizi. Salah satu keunggulannya, kaya hormon kalsitonin, yang berfungsi untuk memelihara kekurangan/kesehatan tulang. Selain itu, belut juga memiliki berbagai khasiat untuk kesehatan.

Di Indonesia terdapat tiga jenis ikan belut, yaitu belut sawah (*Monopterus albus* Zuiew), belut rawa (*Synbranchus bengalensis* Mc. Clell), dan belut bermata sangat kecil (*Macrotema caligans* Cant). Belut sawah merupakan jenis yang paling dikenal di Indonesia, sedangkan belut rawa jumlahnya terbatas sehingga kurang begitu dikenal.

Panjang seekor belut sangat bervariasi. *Monopterus indicus* hanya berukuran 8,5 cm, sementara belut marmer *Synbranchus marmoratus* diketahui dapat mencapai 1,5m.

Kebanyakan budi daya belut dimanfaatkan untuk kebutuhan konsumsi. Dilihat dari komposisi gizinya, belut mempunyai nilai energi yang cukup tinggi, yaitu 303 kkal per 100 gram daging. Nilai energi belut jauh lebih tinggi dibandingkan telur (162 kkal/ 100 gram tanpa kulit) dan daging sapi (207 kkal per 100 gram).

Nilai protein pada belut (18,4 g/ 100 g daging) setara dengan protein daging sapi (18,8 g/ 100g), tetapi lebih tinggi dari protein telur (12,8 g/100 g). Seperti jenis ikan lainnya, nilai cerna protein pada belut juga sangat tinggi, sehingga sangat cocok untuk sumber protein bagi semua kelompok usia, dari bayi hingga usia lanjut.

Leusin berguna untuk perombakan dan pembentukan protein otot. Asam glutamat sangat diperlukan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan asam aspartat untuk membantu kerja neurotransmitter.

Tingginya kadar asam glutamat pada belut menjadikan belut berasa enak dan gurih. Dalam proses pemasakannya tidak perlu ditambah penyedap rasa berupa monosodium glutamat (MSG).

Kandungan arginin (asam amino nonesensial) pada belut dapat memengaruhi produksi hormon pertumbuhan manusia yang populer dengan sebutan human growth hormone (HGH). HGH ini yang akan membantu meningkatkan kesehatan otot dan mengurangi penumpukan lemak di tubuh. Hasil uji laboratorium juga menunjukkan bahwa arginin berfungsi menghambat pertumbuhan sel-sel kanker payudara.

Belut kaya akan zat besi (20 mg/100 g), jauh lebih tinggi dibandingkan zat besi pada telur dan daging (2,8 mg/ 100g). Konsumsi 125 gram belut setiap hari telah memenuhi kebutuhan tubuh akan zat besi, yaitu 25 mg per hari. Zat besi sangat diperlukan tubuh untuk mencegah anemia gizi, yang ditandai oleh tubuh yang mudah lemah, letih, dan lesu.

Zat besi berguna untuk membentuk hemoglobin darah yang berfungsi membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Oksigen tersebut selanjutnya berfungsi untuk mengoksidasi karbohidrat, lemak, dan protein menjadi energi untuk aktivitas tubuh. Itulah yang menyebabkan gejala utama kekurangan zat besi adalah lemah, letih, dan tidak bertenaga. Zat besi juga berguna untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sehingga tidak mudah terserang berbagai penyakit infeksi.

Belut juga kaya akan fosfor. Nilainya dua kali lipat fosfor pada telur. Tanpa kehadiran fosfor, kalsium tidak dapat membentuk massa tulang. Karena itu, konsumsi fosfor harus berimbang dengan kalsium, agar tulang menjadi kokoh dan kuat, sehingga terbebas dari osteoporosis. Di dalam tubuh, fosfor yang berbentuk kristal kalsium fosfat umumnya (sekitar 80 persen) berada dalam tulang dan gigi.

Fungsi utama fosfor adalah sebagai pemberi energi dan kekuatan pada metabolisme lemak dan karbohidrat, sebagai penunjang kesehatan gigi dan gusi, untuk sintesis DNA serta penyerapan dan pemakaian kalsium. Kebutuhan fosfor bagi ibu hamil tentu lebih banyak dibandingkan saat-saat tidak mengandung, terutama untuk pembentukan tulang janinnya. Jika asupan fosfor kurang, janin akan mengambilnya dari sang ibu. Ini salah satu penyebab penyakit tulang keropos pada ibu. Kebutuhan fosfor akan terpenuhi apabila konsumsi protein juga diperhatikan.

Kandungan vitamin A yang mencapai 1.600 SI per 100 g membuat belut sangat baik untuk digunakan sebagai pemelihara sel epitel. Selain itu, vitamin A juga sangat diperlukan tubuh untuk pertumbuhan, penglihatan, dan proses reproduksi.

Belut juga kaya akan vitamin B. Vitamin B umumnya berperan sebagai kofaktor dari suatu enzim, sehingga enzim dapat berfungsi normal dalam proses metabolisme tubuh. Vitamin B juga sangat penting bagi otak untuk berfungsi normal, membantu membentuk protein, hormon, dan sel darah merah.

Meskipun mempunyai nilai gizi yang tinggi, kandungan lemak pada belut juga cukup tinggi, yaitu mencapai 27 g per 100 g. Lebih tinggi dibandingkan lemak pada telur (11,5 g/100 g) dan daging sapi (14,0 g/100 g).

Di antara kelompok ikan, belut digolongkan sebagai ikan berkadar lemak tinggi. Kandungan lemak pada belut hampir setara dengan lemak pada daging babi (28 g/100 gram). Menurut publikasi yang dikeluarkan oleh Singapore General Hospital, belut termasuk makanan berkolesterol tinggi dan wajib untuk diwaspadai.

Walaupun kadar lemaknya tinggi, belut tidak perlu dihindari dalam pola makan kita. Bagaimanapun, lemak memegang peran penting sebagai sumber kelezatan, sumber energi, penyedia asam lemak esensial, dan tentu saja sebagai pembawa vitamin larut lemak (A, D, E dan K).

Pada lemak ikan terdapat vitamin D yang cukup tinggi, yaitu 10 kali lipat dibandingkan bagian dagingnya dan 50 kali lipat

vitamin D yang terdapat pada susu. Vitamin D sangat berguna bagi tubuh untuk membantu penyerapan kalsium dan menghalanginya dari proses resorpsi (pelepasan kalsium dari tulang).

Upaya untuk mengurangi kadar lemak pada belut adalah dengan cara dipanggang di atas bara api. Proses pemanggangan akan menyebabkan lemak mencair dan keluar dari daging belut, menetes ke bara api. Sebaiknya belut tidak diolah dengan cara digoreng, agar kadar lemaknya tidak bertambah banyak.

Seperti pada jenis ikan lain, belut juga mengandung asam lemak omega 3. Kadar omega 3 pada lemak ikan, termasuk belut, sangat bervariasi tetapi berkisar antara 4,48 persen sampai dengan 11,80 persen. Kandungan omega 3 pada ikan, tergantung kepada jenis, umur, ketersediaan makanan, dan daerah penangkapan.

Dan hasil penelitian, diketahui bahwa bagian tubuh ikan memiliki lemak dengan komposisi omega 3 yang berbeda-beda. Kadar omega 3 pada bagian kepala sekitar 12 persen, dada 28 persen, daging permukaan 31,2 persen, dan isi rongga perut 42,1 persen (berdasarkan berat kering).