



## Khasiat dan Manfaat Ikan teri jika dimakan

**Ikan teri** atau **ikan bilis** adalah sekelompok **ikan** laut kecil anggota suku Engraulidae. Nama ini mencakup berbagai **ikan** dengan warna tubuh perak kehijauan atau kebiruan. Walaupun anggota Engraulidae ada yang memiliki panjang maksimum 23 cm, nama **ikan teri** biasanya diberikan bagi **ikan** dengan panjang maksimum 5 cm.

Ikan dengan ukuran yang sangat kecil ini nyatanya memiliki banyak manfaat yang berguna untuk kesehatan tubuh. Dilansir dari *idntimes*, ikan teri tidak hanya memiliki rasa khas yang nikmat dan gurih saja. Sebagai ikan yang banyak dijumpai di hampir seluruh pesisir nusantara, ikan teri menjadi sumber gizi yang tinggi untuk menjaga kesehatan tubuh kita.

## Khasiat dan Manfaat Ikan teri jika dimakan

Apa saja ya manfaatnya? Simak saja ulasannya berikut ini!

### 1. Kesehatan Jantung

Kandungan lemak tak jenuh yang mampu menurunkan kadar kolesterol jahat dalam darah akan sangat berguna bagi tubuh kamu. Khususnya untuk kamu yang memiliki jumlah kolesterol tinggi dalam darah. Lemak ikan Teri yang hanya 1,4 gram per 100 gramnya, masih terbilang rendah. Mengonsumsi Teri secara rutin bisa menurunkan risiko terkena serangan jantung, stroke, dan aterosklerosis.

### 2. Kesehatan Mata

Ikan Teri mengandung vitamin A dalam jumlah yang minim. Akan tetapi, Teri juga bermanfaat menurunkan risiko katarak dan degenerasi macula. Masalah kesehatan mata lainnya juga bisa dicegah dengan konsumsi rutin ikan Teri lho!



### 3. Tulang dan Gigi



Selain kandungan Kalsium yang cukup tinggi, dalam 100 gram Teri segar juga terkandung fosfor dalam kadar 253 miligram. Kedua zat tersebut bermanfaat untuk kesehatan tulang dan gigi.

### 4. Cegah Anemia

Dalam 100 gram Teri mengandung 3,9 miligram Zinc, 0,24 miligram Vitamin B1 yang sangat berguna untuk menjaga metabolisme serta menurunkan risiko anemia.

### 5. Membantu Diet

Kalori serta lemak yang rendah dalam Teri cocok buat kamu yang tengah berada dalam program diet atau penurunan berat badan. Namun, berdasarkan anjuran dari pakar kesehatan, mengonsumsi Teri yang segar lebih disarankan dari pada yang sudah diasinkan.

---

#### Baca Juga

- [Makanan Pereda Radang Tenggorokan](#)
- [Gejala Tubuh Berlebihan Konsumsi Garam](#)

---

### 6. Kesehatan Kulit

Dalam ikan Teri mengandung vitamin E dan Selenium yang sangat bermanfaat bagi kulit. Nah, kamu bisa mencegah penuaan dini atau munculnya jerawat dengan rajin mengonsumsi ikan Teri. Kulit bisa semakin halus serta terhindar dari risiko kanker.

Itulah Khasiat dan Manfaat Ikan teri jika dimakan. Jangan ditambahkan garam terlalu banyak. Jika terlalu asin jadi tidak baik untuk kesehatan.