[Rambu Sebelum Makan Daging Sapi dan Kambing](http://www.tempo.co/read/news/2016/09/16/332804708/rambu-sebelum-makan-daging-sapi-dan-kambing)

Jum'at, 16 September 2016 | 13:02 WIB



**TEMPO.CO**, **Jakarta** - Perayaan [**Idul Adha**](https://www.tempo.co/topik/masalah/64/idul-adha) identik dengan hidangan berbahan dasar daging merah yang berasal dari kambing dan sapi.
 [Selebritas dengan Masalah Kulit](https://cantik.tempo.co/read/news/2016/09/16/332804682/para-selebriti-ini-punya-masalah-kulit-di-tubuhnya)
Ahli gizi dari Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada (UGM), Susetyowati, mengingatkan masyarakat untuk menjaga keseimbangan dalam mengkonsumsi daging merah yang berasal dari sapi dan kambing dengan mengkonsumsi sayur serta buah-buahan.

"Jangan lupa untuk mengkonsumsi sayur dan buah dalam jumlah seimbang setelah makan daging merah yang berasal dari sapi dan kambing, untuk mengimbangi kalori dan kolesterol yang masuk," kata Susetyowati, di Yogyakarta, Jumat, 16 September 2016.

Dia menjelaskan dalam 100 gram daging kambing terdapat kalori sebesar 154 kilokalori (kkal), sedangkan sapi sebanyak 207 kkal. Kandungan lemak dalam kambing sebesar 9 gram dan sapi 14 gram.

Dari sisi kolesterol, kandungan dalam daging kambing sebanyak 63 miligram lebih rendah dibanding sapi, yaitu 73 miligram. Adapun kandungan protein kambing 16,8 gram dan sapi 18,8 gram.

Selain itu, Susetyowati menyarankan dalam mengolah daging merah sebaiknya menghindari penambahan bahan masakan yang berlebih, seperti minyak dan santan, karena akan meningkatkan kadar kolesterol. Demikian juga dengan penggunaan kecap dan saus dengan kadar secukupnya.

"Penambahan dalam porsi berlebih bahan-bahan yang mengandung natrium tersebut berisiko memunculkan hipertensi. Dan dalam pemilihan daging pun menghindari penggunaan gajih (lemak) dan jeroan karena tinggi kolesterol dan dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah," ujarnya.

Sumber: <https://cantik.tempo.co/read/news/2016/09/16/332804708/rambu-sebelum-makan-daging-sapi-dan-kambing>