

KOMPOSISI ZAT GIZI BAHAN MAKANAN KHAS BEBERAPA DAERAH DI INDONESIA

Oleh: Dewi Sabita Slamet dan Komar



ABSTRAK

Dalam tulisan ini disajikan hasil analisis zat gizi bahan makanan yang digunakan penduduk di Jawa Barat, Jawa Timur, Bali, Sulawesi Selatan, Kalimantan Barat, dan Sumatera Selatan. Bahan makanan yang dihitung kadar zat gizinya meliputi 86 macam yang terdiri dari 9 macam sumber energi, 25 macam sumber protein, dan 52 macam sumber vitamin dan mineral.

PENDAHULUAN

Di masing-masing daerah di Indonesia, penduduk setempat mengembangkan sendiri-sendiri ragam bahan pangan yang mereka konsumsi, disesuaikan dengan macam bahan makanan yang tersedia di daerah masing-masing. Demikian pula pengolahan serta pengawetannya.

Dalam Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) yang ada sekarang (1) baru tercantum komposisi zat gizi bahan makanan yang dikonsumsi di Indonesia pada umumnya. Upaya melengkapi daftar tersebut telah dirintis sejak tahun 1970. Pada tahun 1980, melalui Penelitian Gizi dan Makanan Jilid Keempat (2) dipublikasikan hasil analisis 193 macam bahan makanan (mentah, terolah, masak) yang dijual di Bogor dan Jakarta.

Dalam tulisan ini disajikan hasil analisis zat gizi bahan makanan khas beberapa daerah di Indonesia.

BAHAN DAN CARA

Bahan makanan yang dianalisis zat gizinya berasal dari Jawa Barat (Bogor dan Serang), Jawa Timur (Surabaya dan Pamekasan), Bali (Denpasar), Sulawesi Selatan (Ujungpandang), Kalimantan Barat, dan Sumatera Selatan. Bahan contoh dibeli di pasar setempat.

Analisis meliputi penentuan kadar air, protein, lemak, abu (ash), serat kasar (fibre), mineral (kalsium, posfor, besi), vitamin (A/karotin, B, dan C), serta perhitungan kalori dan bagian yang dapat dimakan (bdd).

Penentuan zat gizi dilakukan menurut metoda AOAC (3) dan Jacobs (4), kecuali vitamin B1 menurut metoda Lyman (5). Energi total dihitung berdasarkan faktor menurut Merrill dan Watt (6).

HASIL DAN BAHASAN

Hasil analisis zat gizi dan perhitungan energi total serta bagian yang dapat dimakan (bjdd), disajikan pada Tabel 1, 2, dan 3, sementara nama Latin dan Inggris masing-masing bahan pangan terdapat pada lampiran. Masing-masing tabel memuat kelompok bahan makanan menurut kandungan utama zat gizinya (kalori, protein, mineral dan vitamin), dan daerah asalnya.

Tiap 100 gram ikan *lais sale* dan *dendeng kerang* mengandung 415 dan 357 Kalori serta 61.36 dan 41.1 gram protein. Kadar protein kedua jenis hasil olah ikan ini merupakan yang tertinggi di antara 25 macam sumber protein yang diteliti. Kadar protein ikan lainnya tidak banyak berbeda dengan yang pernah diteliti.

Donge-donge (seaweeds) merupakan tanaman pekarangan yang banyak dipelihara di Ujungpandang. Kandungan karotin tanaman ini tergolong tinggi (3955 KI/100 g). *Bulung, telur ikan, kerang, daun mantel*, dan *lawi-lawi* berpotensi sebagai sumber zat besi dengan kadar, masing-masing secara berurut, 49.2, 25.2, 15.6, 10.2 dan 9.9 mg%, walau tingkat penyerapannya masih perlu diteliti. Umumnya, tingkat penyerapan zat besi yang terdapat dalam sayur dan serealiala tergolong rendah.

Dengan tersedianya data kandungan zat gizi berbagai bahan pangan khas daerah, bertambah pula khasanah rujukan dalam menilai mutu gizi makanan yang digunakan di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan khususnya kepada Kepala Kantor Wilayah Departemen Kesehatan dan Ahli Gizi di masing-masing daerah penelitian atas bantuan serta kerjasama yang diberikan dalam pelaksanaan pengumpulan contoh bahan makanan yang diperlukan untuk penelitian ini.

KEPUSTAKAAN

1. Direktorat Gizi, Departemen Kesehatan. Daftar Komposisi Bahan Makanan. Jakarta: Direktorat Gizi, 1967.
2. Penelitian Gizi dan Makanan 1980, 4 : 21-36.
3. Official Methods of Analysis of Association of Official Analytical Chemists. Edited by W. Horwitz et al. 12 rd. Washington, D.C. Association of Official Analytical Chemists, 1975.
4. Jacobs, M.B. The Chemical Analysis of Food and Food Product. 3rd. ed. London: Von Nostrad, 1958.
5. Lyman, C.M. Determination of Thiamine in Rice and Rice Product: Rapid and Simple Method. Ann. Chem. 1958, 24 : 102.
6. Merrill, A.L.; and B.K. Watt. Energy Value of Food Basis and Derivation. U.S. Department of Agriculture Handbook 1955, No.74.

Sambungan halaman 22

RUJUKAN

1. Martoatmodjo, S.; Z. Sulaiman; H. Sudiman; Sanjaya; Almasyhuri; dan E. Ridwan. Studi evaluasi Usaha Perbaikan Gizi Keluarga. Penel. Gizi Makanan, jilid 5, 1982.
2. Habicht, J.P.; J.B. Mason; dan H. Tabatabai. Basic concepts for the design of evaluation during programme implementation. In: Methods for the Evaluation of the Impact of Food and Nutrition Programme. Edited by D.E. Sahn; R. Lackwood dan N.S. Scrimshaw, UNU, Tokyo, 1984.
3. Indonesia, Departemen Kesehatan, Direktorat Gizi. Temu Karya Anemi Gizi, Jakarta, 24-26 Februari 1983.

Tabel 1. Komposisi bahan makanan sumber kalori per 100 gram bagian yang dapat dimakan (bdd)

No. Urut	ASAL DAN NAMA BAHAN	Energi	Protein (g)	Lemak (g)	HIDRAT ARANG		Abu (g)	MINERAL			VITAMIN			Air (g)	B.d.d. (%)	KETERANGAN	
					Total (g)	Serat (g)		Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Besi (mg)	Karotin Total(ug)	A (S.I)	B1 (mg)	C (mg)			
1	<u>Serang, Jawa Barat</u> Aci aren	355	0,6	1,1	85,6	0,3	0,8	91	167	2,2	0	0	0,04	0	11,9	100	
2	<u>Surabaya/Madura, Jawa Timur</u> Beras jagung	345	9,1	2,0	76,5	1,3	0,6	14	311	3,7	341	0	0,17	0	12,3	100	
3	Kaburan	133	1,0	0,2	32,2	0,7	0,5	65	50	0,6	0	0	0,01	0	66,5	81	
4	Komba/Bentul	98	1,6	0,7	20,9	0,7	1,8	44	66	1,5	0	0	0,02	0	75,8	86	
5	Ubi manis	83	1,5	0,2	18,8	0,6	1,1	27	162	2,1	0	0	0,02	0	78,4	85	
6	<u>Wijen</u>	555	11,5	51,1	21,6	10,9	10,3	1408	556	6,5	46	0	0,95	0	18,3	100	
7	<u>Pontianak, Kalimantan Barat</u> Kerimbang	137	1,3	1,1	29,8	0,6	0,8	45	56	0,8	0	0	0	0	67,0	83	
8	Talas Pontianak	163	2,3	0,5	36,4	0,7	0,9	45	80	1,7	0	0	0,02	0	60,0	83	
9	<u>Ujung Pandang</u> Sago	209	0,3	0,2	51,6	0,4	0,3	27	13	0,6	0	0	0,01	0	47,9	100	

Tabel 2. Komposisi bahan makanan sumber protein per 100 gram bagian yang dapat dimakan (Ldd)

No. Urut	ASAL DAN NAMA BAHAN	Energi	Protein (g)	Lemak (g)	HIDRAT ARANG		Abu (g)	MINERAL			VITAMIN				Air (g)	B.d.d. (%)	KETERANGAN
					Total (g)	Serat (g)		Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Besi (mg)	Karotin Total (ug)	A (S.I)	B1 (mg)	C (mg)			
1	<u>Serang, Jawa Barat</u>																
1	Ikan baling	107	16,5	3,9	1,5	0	1,5	54	202	2,0	0	82	0,05	0	76,5	47	
2	Ikan kacampan	77	15,6	0,9	1,6	0	1,1	94	170	1,7	0	60	0,07	0	80,7	64	
3	Ikan kuro	87	16,0	2,2	1,0	0	1,0	75	136	1,0	0	21	0,04	0	79,9	52	
4	Ikan layur	82	18,0	1,0	0,4	0	0,5	48	229	2,2	0	15	0,04	0	80,1	49	
5	<u>Surabaya/Madura, Jawa Timur</u>																
5	Dendeng kerang	357	41,1	10,0	25,6	0	5,0	217	904	5,2	329	0	0,27	0	18,3	100	
	<u>Palembang, Sum.Selatan</u>																
6	Ikan belida	120	16,5	5,3	0,4	0	1,2	52	216	1,1	0	233	0,10	0	76,6	60	
7	Ikan lais	161	11,9	11,5	2,4	0	9,2	70	237	0,6	0	0	0,05	0	65,0	62	
8	Ikan lais sale	415	61,3	17,6	2,9	0	5,8	258	919	7,0	0	0	0,03	0	12,4	100	
9	Telur ikan	398	16,7	34,8	4,5	0	13,0	235	544	25,2	320	0	0,30	0	31,1	100	
	<u>Pontianak, Kalimantan Barat</u>																
10	Ikan mayong	97	17,9	2,0	0,4	0	1,5	40	100	2,5	0	68	0,10	0	78,2	89	
11	Ikan lidah	104	15,6	3,2	2,0	0	0,9	30	143	2,0	0	110	0,03	0	78,3	48	

Tabel 2. (lanjutan)

No. Urut	ASAL DAN NAMA BAHAN	Energi	Protein (g)	Lemak (g)	HIDRAT ARANG		Abu (g)	MINERAL			VITAMIN			Air (g)	B.d.d. (%)	KETERANGAN
					Total (g)	Serat (g)		Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Besi (mg)	Karotin Total(ug)	A (S.I)	B1 (mg)	C (mg)		
12	Pontianak, Kalimantan Barat Ikan seluang	361	10,0	3,2	5,3	0	3,0	80	224	4,7	0	86	0,03	0	78,5	89
13	Ikan sidat Ujung Pandang, Sul.Selatan	81	11,4	1,9	3,8	0	11,6	118	174	3,0	0	51	0,00	0	71,3	100
14	Ikan asin katombo	162	31,7	2,8	0,3	0	15,5	279	609	4,6	0	0	0,09	0	44,7	70
15	Ikan asin cakalang	198	36,5	2,2	5,5	0	14,1	236	346	3,7	0	0	0,06	0	41,7	70
16	Ikan asin sunu	168	32,4	1,2	4,5	0	15,3	320	343	6,0	0	0	0,01	0	46,6	70
17	Ikan bambangan	112	20,0	1,3	3,7	0	1,3	98	120	3,0	0	0	0,07	0	73,7	36
18	Ikan banjar	111	19,4	0,9	4,8	0	1,4	68	278	7,3	0	0	0,03	0	73,5	96
19	Ikan gabus	77	12,4	1,0	3,7	0	1,3	90	165	2,5	0	0	0,02	0	81,6	62
20	Ikan keru-keru	93	16,5	2,1	0,8	0	3,4	65	217	2,4	0	0	0,01	0	77,2	55
21	Kerang	101	14,4	2,6	3,9	0	0,9	321	270	15,6	0	0	0,01	0	78,2	100
22	Denpasar, Bali Belut laut	93	12,8	1,5	6,1	0	4,1	60	199	3,0	71	171	0,06	0	79,5	100
23	Daging penyu mentah	82	16,2	0,2	2,9	0	1,2	89	221	1,8	0	0	0,05	0	85,7	65
24	Ikan hiu	57	10,7	0,3	2,2	0	1,1	75	206	2,0	0	0	0,05	0	85,7	65
25	Kacang merah tua	280	16,7	1,6	63,2	4,6	6,2	209	335	6,4	3	0	0,10	5,7	12,3	100

Tabel 3. Komposisi bahan makanan sumber vitamin dan mineral per 100 gram bagian yang dapat dimakan (Bdd)

No. Urut	ASAL DAN NAMA BAHAN	Energi	Protein (g)	Lemak (g)	HIDRAT ARANG		Abu (g)	MINERAL			VITAMIN				Airt (g)	B.d.d. (%)	KETERANGAN
					Total (g)	Serat (g)		Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Besi (mg)	Karotin Total (ug)	A (S.I)	B1 (mg)	C (mg)			
1	<u>Serang, Jawa Barat</u>																
2	Agar laut	21	0,1	0,1	4,8	0	0,4	133	6	5,4	0	0	0,03	0	94,6	100	
3	Buah purut	76	4,1	1,1	15,0	1,7	1,4	30	76	0,6	93	0	0,01	0	81,1	34	
4	Daun gunda	62	4,2	0,9	9,2	1,3	1,1	171	64	0,6	7347	0	0,02	20	84,6	47	
5	Duwet	80	0,5	0,6	18,2	0,9	0,5	33	138	1,3	0	0	0,02	130	80,2	67	
6	Jeruk ragi	49	0,7	0,2	11,1	0,5	0,4	36	67	0,7	68	0	0,03	30	87,6	59	
7	Kranji	315	2,1	1,4	73,5	3,6	2,9	160	120	3,7	0	0	0,02	0	20,1	31	
8	Kulit tangkil	111	4,5	1,1	20,7	5,0	1,8	117	179	2,6	1267	0	0,07	7	71,9	100	
9	Sawo duren	64	1,0	3,1	8,0	0,8	0,6	18	45	0,8	0	0	0,01	1	87,3	64	
10	Uceng	82	5,8	1,3	11,7	4,8	1,7	70	266	2,4	58	0	0,11	3	79,5	89	
	<u>Bogor, Jawa Barat</u>																
11	Anggur hutan	30	0,5	6,2	6,8	1,2	0,2	39	12	1,1	0,9	-	0,01	3,3	92,3	100	
12	Bunga pepaya jantan	45	2,6	0,3	8,1	1,6	1,7	290	113	4,2	4,9	-	0,01	23,3	87,3	100	
13	Daun matel ambon	71	6,8	1,6	11,5	4,6	3,0	93	95	10,2	49,3	-	0,08	25,7	77,1	100	
	Kundur	25	0,6	0,3	5,1	1,1	0,4	58	40	1,2	0	-	0,03	0	93,6	100	

Tabel 3. (lanjutan)

No. Urut	ASAL DAN NAMA BAHAN	Energi	Protein (g)	Lemak (g)	HIDRAT ARANG		Abu (g)	MINERAL			VITAMIN			Air (g)	B.d.d. (%)	KETERANGAN
					Total (g)	Serat (g)		Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Besi (mg)	Karotin Total (ug)	A (S.I)	B1 (mg)	C (mg)		
	<u>Surabaya/Madura, Jawa Timur</u>															
14	Alur	24	1,8	0,3	4,8	1,3	4,2	164	95	2,5	2624	0	0,03	2	88,9	90
15	Ale, toge	37	4,4	0,5	3,8	1,7	0,7	50	248	2,0	35	0	0,02	46	90,6	90
16	Kawista	120	3,5	2,5	20,8	4,6	1,4	190	230	1,6	0	0	0,07	3	71,8	59
17	Ketimun madura	9	0,5	0,1	1,9	0,7	0,4	15	102	0,6	0	0	0,02	5	97,1	89
18	Ketimun Krai	10	0,5	0,2	2,0	0,6	0,5	20	98	1,0	21	0	0,02	3	96,8	82
19	Lontar	27	0,4	0,2	6,0	1,6	0,4	91	243	0,5	0	0	0,03	0	93,0	79
20	Pisang Kidang	96	1,0	0,2	22,5	0,6	0,9	87	173	0,6	58	0	0,04	2	75,4	70
21	Sawo kecil	111	0,9	2,3	21,6	1,0	1,4	20	185	0,7	12	0	0	19	73,8	83
	<u>Palembang, Sumatera Selatan</u>															
22	Encung asam	122	3,5	4,5	17,5	9,3	1,5	63	69	1,1	2357	0	0,02	0	73,0	98
23	Kalau	199	6,4	1,1	41,0	1,0	0,8	40	108	1,8	46	0	0,03	0	50,7	100
24	Umbut rotan	36	2,6	0,9	4,5	1,5	1,5	13	90	0,9	134	0	0,01	5	90,5	28
	<u>Pontianak, Kalimantan Barat</u>															
25	Daun bebuas	41	2,7	1,0	7,3	2,1	1,1	28	245	1,5	3099	0	0,01	2,5	87,9	49
26	Daun jampang	34	3,8	0,5	5,3	1,4	1,5	21	245	1,0	4357	0	0,03	2,7	88,9	47

Tabel 3. (lanjutan)

No. Urut	ASAL DAN NAMA BAHAN	Energy	Protein (g)	Lemak (g)	HIDRAT ARANG		Abu (g)	MINERAL			VITAMIN				Air (g)	B.d.d. (%)	KETERANGAN
					Total (g)	Serat (g)		Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Besi (mg)	Karotin Total (ug)	A (S.I)	B1 (mg)	C (mg)			
27	Pontianak, Kalimantan Barat	36	2,9	0,6	6,8	1,8	0,6	64	220	2,2	4377	0	0,04	3,9	89,1	33	
28	Daun Kacang-Ma	48	4,5	0,8	9,1	1,6	0,8	125	142	2,6	8715	0	0,01	4,4	84,8	53	
29	Daun kesum	22	2,1	0,5	3,6	0,9	0,7	200	92	3,2	2177	0	0,03	3,0	93,1	30	
30	Daun kol sawi	39	4,5	0,4	6,9	2,0	1,4	136	159	2,3	3292	0	0,02	2,5	86,8	40	
31	Daun pakis	53	3,2	2,5	7,6	1,6	0,9	228	194	3,5	3346	0	0,02	4,5	86,2	100	
32	Daun simpur	68	2,0	1,0	15,2	3,3	0,9	178	86	2,1	6042	0	0,02	3,1	80,9	70	
33	Daun singkil	22	1,1	1,0	3,4	1,1	0,9	63	296	1,0	116	0	0,02	0	93,6	91	
34	Kacang mekkah, polong	4	0,1	0,2	0,4	0,3	0,1	85	186	0,8	15	0	0,01	0	99,2	73	
35	Lidah buaya	98	1,3	1,2	20,5	1,0	0,9	17	51	1,1	697	0	0,01	2,0	76,1	56	
36	Pisang rotan	27	1,1	0,9	4,6	2,4	0,9	20	46	0,8	1046	0	0,03	3,5	92,5	38	
	Terong asam																
	Ujung Pandang, Sul. Selatan																
37	Akar tonjong	45	1,1	0,4	10,8	1,2	1,0	72	125	1,3	90	0	0,02	1,8	86,7	93	
38	Buah markisa	144	3,5	1,2	29,8	11,4	0,8	27	203	1,4	691	0	0,02	9,6	64,7	48	
39	Buah nipis	44	0,5	0,2	10,0	0,4	0,4	18	22	0,2	4	0	0,01	19,7	88,9	55	
40	Buah kelor	37	2,1	1,0	6,5	4,0	1,1	34	82	1,5	15	0	0,03	1,3	89,3	78	

Tabel 3. (lanjutan)

No. Urut	ASAL DAN NAMA BAHAN	Energi	Protein (g)	Lemak (g)	HIDRAT ARANG		Abu (g)	MINERAL			VITAMIN			Air (g)	B.d.d. (%)	KETERANGAN
					Total (g)	Serat (g)		Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Besi (mg)	Karotin Total (ug)	A (S.I)	B1 (mg)	C (mg)		
	<u>Ujung Pandang, Sul. Selatan</u>															
41	Daun paria	22	1,7	0,6	3,7	1,5	1,5	243	89	3,9	1545	0	0,10	4,2	92,5	100
42	Donge-donge	16	0,5	0,2	3,6	0,7	0,3	164	211	2,5	3955	0	0,01	1,4	95,4	95
43	Ketimum	8	0,2	0,2	1,4	0,3	0,3	29	95	0,8	314	0	0,01	0,7	97,9	55
44	Lawi-lawi	18	0,5	0,9	2,6	1,0	0,7	307	307	9,9	778	0	0	1,3	95,3	100
	<u>Denpasar, Bali</u>															
45	Buah wani	74	0,8	0,3	17,1	3,1	0,6	66	28	1,2	32	0	0,08	80,0	81,2	77
46	Buah srikaya	63	1,1	0,5	13,9	2,1	1,1	127	30	2,7	31	0	0,08	28,3	83,4	48
47	Bulung	333	8,2	0,1	64,7	11,5	9,4	939	202	49,2	0	0	0,04	0	17,6	100
48	Daun gunda	50	4,6	0,9	7,0	1,4	1,1	167	62	0,5	6571	0	0,05	20,0	86,4	49
49	Gutep	191	4,5	1,5	39,7	13,4	1,6	186	69	3,2	0	0	0,05	0	52,7	100
50	Kacang ranti muda	37	3,1	0,2	7,9	2,5	0,3	103	126	0,8	2312	0	0,02	5,6	88,5	83
51	Salak bali	57	0,5	0,1	13,6	1,3	0,7	94	25	2,1	37	0	0	0,4	85,1	93
52	Terong belanda	50	1,9	0,4	11,8	1,4	1,2	37	36	0,6	1796	0	0,20	29,8	84,7	98

Lampiran 1. Nama Indonesia, Latin dan Inggris bahan makanan sumber energi dan protein

No.	Nama Indonesia	Latin	Inggris
1.	Aren, aci	<i>Arenga vinnata</i>	Palm
2.	Balong, ikan	<i>Epinepholus</i> spp.	Grouper, Spotted
3.	Bambangan, ikan	<i>Lutjanus</i> spp.	Snapper, red
4.	Banjar, ikan	<i>Scomber kanagunta</i>	Mackereel
5.	Belida, ikan	<i>Notopterus</i> spp.	Featherback
6.	Belut, laut	<i>Synbrachus</i> spp.	Eel
7.	Bentul/komba	<i>Xanthosoma violaceum</i>	Taro
8.	Gabus, ikan	<i>Ophiocephalus striatus</i>	Mud fish
9.	Hiu, ikan	<i>Eulania monisanoh</i>	Shark
10.	Jagung, beras	<i>Zea mays</i>	Corn
11.	Kaburan	<i>Dioscorea acullata</i>	Jam
12.	Kacangan, ikan	<i>Tylosurus crocodillus</i>	Garpike
13.	Kacang merah tua	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Red kidney bean
14.	Katombo, ikan asin	<i>Lethrinus</i> spp.	Porgy
15.	Kerang	<i>Anandara</i> spp.	Clam
16.	Kerang, dendeng	<i>Anandara</i> spp.	Clam
17.	Keribang	<i>Dioscorea aculenta</i>	Yam
18.	Keru-keru, ikan	-	A kind of sish
19.	Kuro, ikan	<i>Polynemus</i> spp.	Treadfin
20.	Lais, ikan	<i>Cryptopterus</i> spp.	Catfish
21.	Lais, ikan sale	<i>Cryptopterus</i> spp.	Catfish
22.	Layur, ikan	<i>Trichiurus lepturus</i>	Hairtail
23.	Lidah, ikan	<i>Gynoglossus</i> spp.	Tongue-sole
24.	Mayong, ikan	<i>Tachysurus</i> spp.	Spotted Catfish
25.	Penyu, daging	<i>Chelonia mydas</i>	Marine surtle
26.	Sago	<i>Metoxylon sago</i>	Sago
27.	Sakalang, ikan asin	<i>Katsuwonus pelamis</i>	Skipjack tuna
28.	Seluang, ikan	-	A kind of fish
29.	Sidat, ikan	<i>Anguilla</i> spp.	Eel

Lampiran 1. (lanjutan)

No.	Nama Indonesia	Latin	Inggris
30.	Sunu, ikan asin	Cephalopholis spp.	Blue-line rock-cod
31.	Talas Pontianak	Colocasia spp.	Elephanis ear
32.	Telur ikan	-	Fish eggs
33.	Ubi manis	Discorea alata	Sweet potato
34.	Wijen	Sesanum indicum	Sesame seeds

Lampiran 2. Nama Indonesia, Latin dan Inggris bahan makanan sumber mineral dan vitamin

No.	Indonesia	Latin	Inggris
1.	Agar laut	<i>Euchema</i> spp.	Seaweeds
2.	Ale, toge	<i>Parcia</i> spp.	Bean sprout
3.	Alur	<i>Suaeda maritima</i>	Seaweeds
4.	Anggur hutan	-	-
5.	Bebuas, daun	-	A kind of vegetable
6.	Bulung	<i>Hypnea cervicornis</i>	Seaweeds
7.	Donge-donge	-	Seaweeds
8.	Duwet	-	A kind of fruit
9.	Encung asam	<i>Solanum involucreatum</i>	A kind of fruit
10.	Gunda, daun	<i>Sphenoclea zeylanica</i>	A kind of vegetable
11.	Gutep, biji	-	A kind of fruit
12.	Jampang, daun	-	A kind of vegetable
13.	Jeruk ragi, buah	<i>Citrus nobilis</i>	Lemon
14.	Kabau	<i>Pithecolobium bubalinum</i>	Seeds
15.	Kacangma, daun	-	A kind of vegetable
16.	Kacang mekkah, polong	<i>Abelmoschus esculentus</i>	Beans
17.	Kacang ranti	<i>Phaseolus</i> spp.	Beans
18.	Kawista, buah	<i>Feronicela lucida</i>	A kind of fruit
19.	Kelor, buah	<i>Moringa oleifera</i>	A kind of fruit
20.	Kesum, daun	<i>Bixa orellana</i>	A kind of vegetable
21.	Ketimun	<i>Cucumis sativus</i>	Cucumber
22.	Ketimun Madura	<i>Cucumis sativus</i>	Cucumber
23.	Krai	<i>Cucumis</i> spp.	Cucumber
24.	Kranji	<i>Dialium nedium</i>	A kind of fruit
25.	Kol sawi, daun	<i>Brassaica</i> spp.	Cabbage
26.	Kundur	<i>Blaincisa hispida</i> (Thumb) cogn, bligo	-
27.	Lawi-lawi	<i>Turbinaria concides</i>	Seaweeds
28.	Lidah buaya	-	-

Lampiran 2. (lanjutan)

No.	Indonesia	Latin	Inggris
29.	Lontar	<i>Bosasrus flegellifer</i>	A kind of plant
30.	Markisa, buah	<i>Passiflora edulis</i>	A kind of fruit
31.	Matel Ambon, daun	<i>Gymnema Syringifolium Boerl</i>	-
32.	Nipis, buah	<i>Citrus aurantifolia</i>	Lemon
33.	Pakis, daun	<i>Dictyopteris irregularis</i>	-
34.	Paria, daun	<i>Momordica charantia</i>	Bittergourd, balsam pear
35.	Pepaya, bunga jantan	<i>Carica papaya</i> spp.	Papaya
36.	Pisang kidang	<i>Musa sapientum</i>	Banana
37.	Pisang rotan	<i>Musa</i> spp.	Banana
38.	Purut, buah	<i>Pararto carpus venenosa</i>	A kind of fruit
39.	Rotan, umbut	<i>Calamus javensis</i>	-
40.	Salak bali, buah	<i>Salacca adulis</i>	A kind of fruit
41.	Sawo duren	<i>Chryssoophylum carnito</i>	A kind of fruit
42.	Sawo kecil	<i>Manilkara kauki</i>	A kind of fruit
43.	Simpur, daun	-	A kind of vegetable
44.	Singkil, daun	-	A kind of vegetable
45.	Srikaya, buah	<i>Annona squamosa</i>	Sugar apple
46.	Tangkil, kulit	<i>Gnetum gnemon</i>	Blinjo
47.	Terong asam	<i>Solonaceae</i> spp.	Aubergin, egg plant
48.	Terong Belanda	<i>Cyphomandra betacea</i>	Tree tomato
49.	Tonjong, akar	<i>Nelumbo nucifera</i>	-
50.	Uceng	<i>Gnetum gnemon</i>	Blinjo, flower
51.	Wani, buah	<i>Mangifera caesia</i>	A kind of fruit