

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Jamur pangan pelawan memiliki potensi sebagai sumber pangan fungsional. Jamur tersebut merupakan bahan pangan berprotein tinggi, kaya serat pangan, dan rendah lemak. Jamur pangan pelawan merupakan sumber protein yang berkualitas karena mengandung tujuh asam amino esensial, yaitu valin, metionin, treonin, isoleusin, leusin, fenilalanin, dan lisin. Selain itu, jamur ini merupakan salah satu bahan pangan sumber ω -6 dan ω -9. Konsumsi per takaran saji (28 g) jamur pangan pelawan dapat mencukupi kebutuhan vitamin C dan biotin sebesar 5.8% dan 25.5% kebutuhan harian, serta dapat mencukupi 25.28% kebutuhan kalium (K), 0.61% kebutuhan natrium (Na), 23.20% kebutuhan fosfor (P), 0.06% kebutuhan kalsium (Ca), 6.04% kebutuhan zat besi (Fe), dan 18.10% kebutuhan seng (Zn). Jamur pangan pelawan merupakan sumber antioksidan alami karena memiliki kemampuan menangkap radikal bebas. Komponen antioksidan yang terdapat pada jamur tersebut ialah komponen fenolik (4.77 mg GAE/g bb), β -karoten (15.37 μ g/g bb), dan likopen (6.34 μ g/g bb).

5.2 SARAN

Penelitian lanjut terhadap jamur pangan pelawan perlu dilakukan, yaitu mengenai cara penanganan yang tepat di lapang, kondisi pengeringan dan pengemasan yang optimal sehingga kandungan zat gizi dan senyawa bioaktif dapat dipertahankan, kandungan zat gizi dan komponen bioaktif pada jamur pangan pelawan setelah diberi perlakuan pemasakan, serta kandungan asam nukleat dari jamur pangan pelawan.