

5 Kesalahan Cara Makan Buah dan Sayur



Pernahkah mata Anda terasa perih setelah terciprat getah dari kulit jeruk saat mengupasnya manual dengan tangan? Ketahuilah bahwa Anda tidak mengalaminya sendirian. Masih banyak orang lain yang secara tak sengaja menodai baju mereka atau kesulitan memakan buah maupun sayuran hanya karena mereka belum terlalu memahami cara mengupas, mengiris dan menyantapnya dengan benar. Berikut ini kesalahan yang bisa Anda hindari dalam mengonsumsi buah dan sayuran seperti rekomendasi womenshealthmag.com.

Kiwi

Apakah selama ini Anda harus menguliti kiwi? Cara tersebut kurang efektif. Cara yang tepat adalah membelahnya di bagian tengah kemudian makan daging buahnya dengan menggunakan sendok. Cara lain yang bisa Anda coba adalah membekukan kiwi yang sudah dibelah di dalam lemari es. Setelah beku, Anda tinggal memencet bagian kulitnya dan daging buah kiwi pun akan muncul secara otomatis dan siap dimasukkan ke mulut.

Jeruk Mandarin

Jika tak ingin tangan Anda lengket oleh getah kulit jeruk, jangan mengupas langsung kulit jeruk dengan tangan. Gunakan pisau untuk memotong kedua ujung buah. Setelah itu belahlah di salah satu celah kulit jeruk, lalu bukalah buah jeruk dengan cara sedikit menariknya ke kanan dan kiri sehingga membentuk deretan buah yang berjajar rapi. Dengan begitu, buah jeruk siap dilepaskan satu per satu dari kulitnya.

Alpukat

Membelah alpukat lalu mengulitinya? Anda tak perlu melakukannya lagi. Cukup belah alpukat, buang bijinya, taburkan sedikit garam dan merica bubuk plus kecap di atasnya. Ambil sendok dan makanlah 1/2 buah alpukat yang hanya mengandung 160 kalori tersebut. Buah ini cocok dijadikan camilan sore yang menyehatkan.

Delima

Kebanyakan orang membelah buah delima tepat di tengah-tengahnya. Memang Anda bisa memakannya dengan cara seperti itu, namun Anda juga harus merelakan baju kesayangan Anda terkena noda delima. Perbarui teknik Anda dengan cara memotong kerucut buah delima dengan menggunakan pisau. Iris kulit dari atas ke bawah menjadi lima bagian tanpa benar-benar membelahnya. Kemudian sedikit tekan dan tarik masing-masing irisan. Dengan begitu, Anda lebih mungkin memakannya tanpa noda serta isinya yang berserakan ke mana-mana.

Bit

Selama ini mungkin Anda harus memasak umbi bit terlebih dahulu sebelum memakannya. Padahal ada cara yang lebih praktis dengan nutrisi yang lebih utuh. Tahukah Anda bahwa umbi bit juga bisa dimakan mentah seperti wortel? Ya. Anda tinggal mengupas kulitnya dan mengiris-iris tipis umbinya. Kemudian langsung dimakan. Anda juga bisa membumbuinya untuk menambah cita rasanya.

Anda bisa mencoba cara baru di atas agar lebih nikmat dalam menyantap buah dan sayuran. Selamat mencoba!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-kesalahan-cara-makan-buah-dan-sayur.html>