

Begini Cara Mengolah Sumber Antioksidan



Belakangan makanan yang beredar di pasaran memang banyak yang kurang menyehatkan. Mulai dari penggunaan pestisida pada buah-buahan dan sayuran hingga tambahan bahan-bahan kimia berbahaya pada makanan. Hal ini tentu saja berdampak pada kesehatan manakala digunakan secara berlebihan. Namun begitu, Anda tak perlu khawatir.

Meski makanan yang kurang sehat banyak beredar, tetapi semakin banyak pula makanan sehat yang ada di pasaran. Termasuk di antaranya adalah sayur dan buah-buahan organik. Makanan ini banyak mengandung antioksidan yang begitu penting untuk mendukung kesehatan. Supaya tidak mudah hilang kandungannya saat dimasak, simak cara pengolahannya sumber antioksidan berikut ini.

Hindari mengupas kulit buah

Beberapa senyawa antioksidan terdapat dalam kulit buah, sehingga jangan sampai Anda mengupasnya terlalu tebal. Apel, pir, kersik dan anggur merupakan beberapa jenis buah yang memiliki kandungan antioksidan yang ada dalam kulit buah. Anda hanya perlu mencucinya hingga bersih pada air yang mengalir agar kuman dan kotoran yang menempel bisa hilang.

Jangan merebus terlalu lama

Bila Anda ingin memanfaatkan sayuran sebagai sajian olahan, sebaiknya jangan

memasaknya terlalu matang. Sayuran yang demikian akan kehilangan kandungan zat gizi yang ada di dalamnya, termasuk antioksidan. Sehingga, sayuran yang akan Anda makan nantinya tak mampu menyumbang manfaat kesehatan bagi tubuh.

Potong setelah merebus

Untuk meminimalkan kehilangan zat gizi yang cukup banyak pada makanan, khususnya sayuran, cobalah untuk merebusnya terlebih dahulu. Setelah matang, barulah memotong sayuran ini sesuai keinginan Anda. Lewat cara ini, kandungan gizi dan antioksidan pada sayuran tak akan mudah hilang karena terlarut dalam air saat direbus.

Konsumsi dalam keadaan segar

Jika memungkinkan, cobalah untuk mengonsumsi sayuran dalam keadaan segar. Anda dapat memanfaatkannya sebagai salad yang lezat dan menyegarkan. Selain itu, sayuran mentah lebih menjamin sumber gizi yang lebih lengkap, termasuk di antaranya adalah kandungan antioksidan. Sebaliknya, jangan menggoreng sayuran, karena bisa melarutkan vitamin A dan E yang merupakan sumber antioksidan dalam minyak.

Itulah tips mengolah sumber antioksidan yang sehat dan tetap lezat saat Anda hidangkan.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/begini-cara-mengolah-sumber-antioksidan.html>