

Cara Membuat Makanan Diet Sehat Kaya Gizi Tanpa Rasa Hambar



Membatasi penggunaan garam dan gula pada makanan diet sangat efektif dilakukan agar berat badan turun signifikan. Saat mengonsumsi makanan asin, Anda akan mudah haus dan banyak minum, sehingga akan menyebabkan peningkatan berat air dalam tubuh. Mengonsumsi makanan asin tidak akan langsung meningkatkan lemak tubuh, namun dapat meningkatkan retensi air atau menahan air di dalam tubuh, yang tentu saja akan meningkatkan berat badan Anda. Sebaiknya berbagai masakan diproses dengan cara dikukus atau direbus untuk menghindari penambahan kalori dan lemak.

Sebenarnya, rasa asin tetap bisa diciptakan dengan mengganti garam dengan bahan masakan lainnya yang menyehatkan. Berikut ini adalah bahan-bahan masakan yang bisa memberikan sensasi gurih pada makanan sebagai pengganti garam dan bumbu penyedap lainnya.

Air lemon atau cuka

Kedua jenis bahan ini memiliki rasa berbeda yang bisa menggantikan garam. Umum digunakan sebagai campuran salad, saus dan menjadi bumbu saat memasak. Pastikan sebelum mengonsumsi cuka, Anda membaca dahulu kandungannya yakni rendah sodium.

Minyak Zaitun

Tekstur minyak dan rasa yang khas dari bahan masakan yang satu ini sudah tak diragukan lagi khasiatnya. Makan makanan diet serba rebus atau kukus memang hambar, namun dengan menambahkannya dengan minyak zaitun, nutrisinya pun semakin bertambah dengan rasa gurih. Rasa gurih dari minyak ini datang dari tingkat keasaman yang muncul saat proses ekstraksi dan penyaringan.

Baca juga: [Bayi Perlu Variasi Rasa](#)

Lada Hitam

Salah satu opsi menambah rasa ke dalam makanan sehat yang hambar rasanya adalah lada hitam yang kaya akan vitamin C, A, flavonoid dan antioksidan. Menambahkan satu sendok teh bubuk lada hitam ke dalam makanan setiap hari baik untuk melancarkan pencernaan dan memaksimalkan tubuh menyerap gizi.

Rempah Penambah Rasa

Jika Anda mengonsumsi berbagai macam salad, pasti ada yang khas dari setiap jenisnya. Hal ini dikarenakan tumbuhan yang digunakan berbeda-beda. Tumbuhan basah dan kering dengan manfaat nutrisi yang beragam seperti oregano, thyme, basil, daun salam hingga kemangi akan memberikan sensasi di lidah yang menggugah selera. Dengan manfaat nutrisi yang beragam, jangan lupa untuk menambahkan rempah-rempah tersebut ke menu harian Anda.

Bawang Merah dan Bawang Putih

Banyak chef ternama dunia menggunakan bawang utuh saat menyajikan menu dengan cara dipanggang. Menurut situs BBC Health, bawang yang dipanggang akan memunculkan rasa manis yang lembut karena senyawa gas yang bereaksi. Tambahkan pada sayuran, daging dan salad. Jika bosan, Anda bisa mengganti dengan bawang bombay yang juga dipanggang untuk mendapatkan varian rasa.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/cara-membuat-makanan-diet-sehat-kaya-gizi-tanpa-rasa-hambar.html>