

## Tips Mengolah Makanan Sehat & Lezat



**Trend gaya hidup sehat sudah mulai membudaya dikalangan masarakat. Seperti kesadaran akan pentingnya mengkonsumsi makanan yang sehat. Saat ini, beragam penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, kanker, obesitas dan penyakit jantung semakin meningkat jumlahnya. Salah satu penyebab adalah akibat pola makan buruk.**

Lantas seperti apa makanan yang sehat? Makanan sehat harus memenuhi unsur gizi yang seimbang bagi tubuh. Makanan juga harus memberikan rasa kenyang, serta tidak mengandung mikroorganisme yang dapat mengganggu kesehatan tubuh. Berikut ini tip yang bisa dijadikan pedoman para bunda di dalam menyusun menu sehat untuk keluarga.

### **Memilih:**

1. Pilih bahan makanan yang segar karena bahana pangan segar memiliki kualitas rasa dan nilai gizi yang lebih baik dibandingkan makanan beku atau kalengan.
2. Selalu membersihkan dan mencuci bahan pangan yang akan diolah. Tujuannya untuk mengurangi kontaminasi mikroba, menghilangkan kotoran atau telur cacing yang menempel dipermukaan bahan pangan.
3. Hilangkan produk jeroan dalam daftar belanjaan para Bunda. Terutama bahan makanan yang mengandung tingkat kolestrol tinggi.

4. Konsumsi banyak ikan, seperti tuna, kakap, salmon dan makerel. Jenis ikan kaya akan protein dan mengandung asam lemak omega 3 yang lebih tinggi dibanding jenis ikan lainnya.
5. Pilih produk daging atau ayam yang tidak banyak mengandung lemak, seperti daging ayam kampung atau bagian dada tanpa kulit. Untuk daging sapi bisa dipilih bagian has dalam maupun has luar. Jenis daging tetelan, samcan dan sandung lamur sebaiknya dikurangi karena lemaknya tinggi.
6. Untuk produk lemak, pilih jenis lemak nabati seperti minyak kanola, olive oil atau minyak biji bunga matahari.
7. Beli buah yang sedang musimnya karena akan lebih segar dan lebih murah.
8. Tinggalkan kebiasaan membeli minuman bersoda. Pilih air putih, atau jus buah segar yang lebih menyehatkan karena banyak mengandung vitamin, mineral dan serat.

### **Mengolah:**

1. Mengolah sayuran sebaiknya direbus terlebih dahulu baru dipotong-potong, mengingat sayuran banyak mengandung vitamin B dan C yang larut di dalam air. Perhatikan saat merebus, sebaiknya air jangan terlalu banyak, cukup sampai bahan yang direbus terendam oleh air.
2. Pilih metode memasak dikukus atau direbus, metode memasak ini lebih sehat dibanding menggoreng karena tidak menggunakan lemak. Makanan yang dikukus juga memiliki kandungan gizi lebih banyak karena nutrisi tidak banyak yang terbangun selama proses pemasakan.
3. Memasak dengan metode tumis dengan sedikit lemak lebih disarankan karena dibandingkan makanan yang digoreng dalam minyak banyak. Selain tinggi lemak, makanan digoreng dalam minyak banyak juga berkurang kandungan vitamin A,D,E dan K karena jenis vitamin ini larut di dalam lemak.
4. Bahan pangan seperti ikan sebaiknya dimasak dengan cara dikukus. Di dalam ikan mengandung asam lemak omega-3 mudah sekali mengalami kerusakan akibat pemanasan seperti penggorengan akibat proses oksidasi.
5. Gunakan metode memasak yang singkat dengan suhu pemanasan yang tidak terlalu tinggi. Ini karena zat gizi umumnya akan rusak dalam pemanasan suhu tinggi terutama golongan vitamin dan mineral.
6. Pilih alat masak dari stainless steel, tembikar atau keramik yang tidak mudah tergores. Jika menggunakan alat masak dari plastik, pastikan alat tersebut berlabel *food grade* agar aman untuk kesehatan.
7. Hindari pemberian bumbu masak seperti seperti vetsin secara berlebihan. Gunakan kaldu ikan, ayam atau daging karena di dalam daging mengandung senyawa glutamat alami yang bercita rasa lezat seperti MSG.
8. Batasi penggunaan garam. Agar masakan tetap lezat meskipun sedikit garam bisa disiasati dengan penambahan bumbu alami, seperti bawang merah, bawang putih, lada, pala dan sedikit gula pasir.
9. Agar tampilan makanan lebih menarik dan sehat, gunakan pewarna alami di dalam mengolah makanan, kue atau minuman. Seperti pewarna hijau dari perasan daun

suji dan pandan, kuning dari kunyit, wortel atau labu kuning. Merah dari umbi bit atau kayu secang. Hijau dari bayam dan hitam dari biji kluwak.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/mengolah-makanan-sehat-lezat.html>