

Perhatikan 5 Hal Ini Saat Membuat Minuman Kesehatan Sendiri



Minuman kesehatan tak selalu harus dibeli lho, Bu. Ibu bisa membuat sendiri minuman untuk kesehatan yang akan Ibu konsumsi. Malah, dengan membuat sendiri minuman kesehatan tersebut, Ibu dapat menyesuaikan kandungan gizinya dengan kebutuhan tubuh Ibu, misalnya minuman yang cocok setelah olahraga atau saat cuaca panas. Berikut ini adalah beberapa tips yang dapat Ibu coba saat membuat minuman kesehatan untuk sehabis berolahraga.

1. Minuman kesehatan perlu mengandung protein dan karbohidrat

Tubuh memerlukan karbohidrat untuk mengembalikan energi yang hilang saat berolahraga. Sementara, protein diperlukan untuk memperbaiki jaringan otot yang rusak. Berdasarkan perencanaan gizi dari Thrive Forward, sebaiknya perbandingan karbohidrat dan protein dalam minuman kesehatan adalah 3:1 atau 4:1.

2. Hitung kandungan kalorinya

Kalori yang terkandung dalam minuman kesehatan juga perlu diperhitungkan. Perhitungan ini kan dipengaruhi oleh seberapa berat olahraga yang dilakukan dan apakah minuman kesehatan yang Ibu buat fungsinya sebagai pengganti camilan atau pengganti makan

pokok. Misalnya, jika sebagai camilan, maka resep minuman kesehatan perlu mengandung setidaknya setengah dari kalori yang terbakar saat berolahraga. Jika sebagai makanan pokok, maka kalorinya perlu lebih banyak.

3. Konsumsi minuman kesehatan di saat yang tepat

Kapan Ibu mengonsumsi minuman kesehatan akan menentukan optimal atau tidaknya manfaat yang tubuh dapatkan dari minuman tersebut. Idealnya minuman kesehatan dikonsumsi dalam 1 jam setelah berolahraga sehingga proses *recovery* otot bisa menjadi lebih cepat.

4. Smoothies pilihan yang tepat

Jika Ibu ingin membuat minuman kesehatan sendiri, maka smoothies adalah pilihan yang tepat. Pasalnya, smoothies mudah dan cepat dibuat serta mudah dicerna oleh tubuh. Selain itu, saat membuat smoothies kita bisa dengan mudah mengkombinasikan berbagai sumber protein dan karbohidrat untuk membentuk otot dan mengembalikan energi. Yuk cek ide resep smoothies yang menarik [di sini](#).

5. Pilih bahan-bahan yang tepat

Sebagai panduan dasar, gunakan sekitar 15-20gr sumber protein dan sisanya bisa berupa sumber karbohidrat serta sedikit lemak. Sumber protein bisa berupa susu *low fat* atau bahan olahan susu yang *nonfat* seperti yogurt. Jenis cairan ini selain mengandung karbohidrat dan protein, juga mengandung kalsium yang baik bagi tulang. Ibu juga dapat memanfaatkan susu kedelai dan bahkan tahu sebagai campuran jika Ibu alergi maupun intoleran terhadap susu sapi. Jika pilihan sumber protein Ibu berupa bubuk atau kental, tambahkan cairan seperti air kelapa atau susu almond. Kemudian tambahkan buah-buahan untuk memberi rasa segar. Pisang selalu bisa jadi pilihan yang tepat. Sebagai zat gizi extra, tambahkan bahan lain seperti bubuk kakao, jahe, kunyit atau chia seeds.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/perhatikan-5-hal-ini-saat-membuat-minuman-kesehatan-sendiri.html>