

Sayuran Mentah Atau Matang, Sehat Mana?



Diolah sebagai apapun, sebenarnya sayuran itu sangat lezat. Belum lagi kandungan vitaminnya yang melimpah menjadikan makanan yang satu ini sangat baik untuk kesehatan. Semakin berkembangnya pola hidup dan gaya hidup masyarakat, maka semakin banyak pula aneka sajian dan olahan yang bisa dihidangkan. Termasuk, perbedaan penyajian antara sayuran matang atau mentah.

Kedua sayuran ini memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Sayuran yang langsung dimakan dalam keadaan mentah memiliki potensi sumber gizi yang lebih melimpah. Tanpa adanya proses pemasakan dan pemanasan, kandungan vitamin dan mineral dalam sayuran bisa tetap utuh dan lengkap. Namun begitu, ada risiko yang perlu Anda waspadai manakala gemar memakan sayuran mentah.

Karena tidak mengalami proses pemanasan dalam memasak, beberapa zat berbahaya dalam sayuran tak dapat diuraikan. Belum lagi, adanya telur serangga, bakteri dan virus lainnya yang mungkin saja masih hidup saat Anda memakan sayuran mentah. Lebih-lebih, sayuran tersebut ternyata bukan sayuran organik, Anda juga perlu membersihkannya hingga bersih sebelum benar-benar memakannya. Sebab, banyak pestisida yang masih menempel dalam sayuran, baik daun maupun buahnya.

Di samping itu, tidak sembarang sayuran bisa dimakan mentah. Ada beberapa jenis sayuran, seperti kentang, bayam dan asparagus yang perlu dimasak terlebih dahulu sebelum dimakan. Seperti diketahui, ketiga sayuran ini mengandung racun alami yang sangat berbahaya bagi tubuh. Sehingga, perlu dimasak terlebih dahulu agar racun tersebut bisa terbawa uap saat dipanaskan.

Lantas sehat yang mana? Keduanya bisa menjadi bahan makanan yang sehat, asal bisa tepat menyajikan dan mengolahnya. Jika ingin menikmati beragam sayuran mentah, maka pilihlah sayuran yang memang benar-benar bisa dimakan sebagai salad. Sebaliknya, jika ingin sayur matang, masaklah dengan tepat agar tidak sampai terlalu matang. Sebab, gizi yang ada dalam sayuran akan hilang dan Anda tak akan mendapatkan manfaat kesehatan darinya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/sayuran-mentah-atau-matang-sehat-mana.html>