

## Fun Facts About Food



Tahukah Anda bahwa mengonsumsi cokelat tidak menimbulkan jerawat? Anda tinggal memilih *dark chocolate* yang mengandung lebih banyak kakao dibanding gula dan susu yang memicu produksi sebum berlebih sehingga menimbulkan jerawat. Atau, tahukah Anda bahwa mengonsumsi vitamin D khususnya vitamin D3 hanya akan member kebaikan ketika terpapar sinar matahari (ultraviolet).

Masih ada banyak fakta sederhana tapi seru dan menarik lainnya mengenai makanan yang kita temui sehari-hari. Yuk, baca disini.

### **Buah dan sayur**

- Kiwi adalah buah asal Cina yang bernama *chinese gooseberry*. Awalnya dipasarkan dengan nama melonette setelah PDII berakhir.
- Buah kiwi kaya akan vit. C, lebih banyak dari jeruk. Sebuah kiwi rata-rata mengandung 40mg setara 2/3 kebutuhan vit C orang dewasa/hari.
- Tomat semakin ber-nutrisi jika dipanggang, karena kadar likopen pada tomat meningkat jika terkena panas oven.
- Buah alpukat adalah satu-satunya buah yang mengandung banyak lemak, juga vitamin E dan mineral.

- Wortel memiliki kandungan beta karotin tinggi dan akan bertambah jika dimasak, berubah jadi vitamin A didalam tubuh yang membantu fungsi penglihatan pada mata, juga melawan infeksi selain membuat kulit dan rambut lebih sehat.
- Durian memiliki kandungan fosfor dan zat besi 10 kali dan kalsium 40 kali lebih besar dibanding pisang mas (dalam porsi 100gr).
- Apel segar dapat terapung di air karena  $\frac{1}{4}$  dari berat jenisnya terisi udara.
- Strawberry mendapat namanya dari keranjang anyaman berbahan batang gandum kering (*straw*).
- Buah kering menghilangkan banyak kebaikan; nutrisi, 30-80% vitamin dan antioksidan pergi dari produk ini.
- Menambah jeruk nipis pada teh hijau akan melipatgandakan sebanyak 13 kali kekuatan antioksidan yang ada didalamnya
- Kenal keluarga 'berry'? Ternyata strawberry, blackberry dan raspberry bukan anggotanya! Anggota keluarga 'berry' sesungguhnya adalah: pisang, tomat, labu parang, semangka dan alpukat!
- Buah anggur merupakan salah satu jenis tanaman yang dibudidayakan sejak 8000 tahun lalu.

### **Susu dan produk olahannya**

- Manusia adalah makhluk hidup yang dapat mengkonsumsi susu dari makhluk lain
- Keju pertama kali dibuat di Asia sekitar 4000 tahun silam.
- *Cake* keju, *cheese cake* disajikan pertama kali pada Olimpiade pertama (776 SM)
- Teh ditambah susu adalah solusi cerdas dari PD II. Teh berkualitas sulit didapat masa itu, dengan susu rasa pahit berkurang. Kebiasaan yang tetap dilakukan sekarang.
- Rata-rata: 1 liter krim dihasilkan dari 4 liter susu dan 1 kg keju dihasilkan dari 12.5 liter susu. Pilih eskrim apa cheese cake ya?
- Seekor sapi mampu memproduksi 200 ribu gelas susu selama hidupnya (1 gelas=236cc)

### **Bahan dan bumbu di dapur**

- Garam digunakan sebagai mata uang pembayar gaji tentara di jaman kerajaan Romawi; garam=salarium adalah asal kata *salary* dalam bahasa Inggris.

- Garam, merica dan bumbu kering (bubuk) menjadi tawar atau berubah rasanya jika dibekukan, disimpan didalam *freezer*.
- Kecap, dibenua Asia dimulai dengan bahan ikan yang difermentasikan dan menjadi saus dalam botol. *Ketchup* atau saus tomat diproduksi oleh imigran Inggris di Amerika; terinspirasi dari saus ini diawal tahun 1800.
- Minyak zaitun (*extra virgin olive oil*) memberi banyak kebaikan ketika tidak dipanaskan atau dimasak dan langsung dapat dikonsumsi.
- Seekor lebah mengumpulkan madu dari 50-200 bunga yang dikunjungi per hari. Untuk 1 kilo madu dibutuhkan 4 juta kunjungan lebah pekerja!
- Madu juga berfungsi sebagai antiseptik jika dioleskan pada luka, akan membantu proses penyembuhan.

### **Bahan pangan hewani**

- Lobster adalah nama populer crayfish, sebelum mendunia ditahun 50-an. Awalnya tidak dikonsumsi dan hanya digunakan sebagai bahan pupuk atau umpan untuk memancing.
- Daging ayam yang disantap lengkap dengan kulit memiliki kandungan lemak yang lebih tinggi dari daging sapi dan daging merah lainnya.
- Diperlukan waktu 24-26 jam agar seekor ayam bisa memproduksi sebutir telur.

Sumber: internet

Artikel Asli:

Fakta sederhana tapi seru mengenai makanan, bahan makanan, dan proses mengolahnya.

- Tomat semakin ber-nutrisi jika dipanggang, karena kadar likopen pada tomat meningkat jika terkena panas oven
- Cake keju, cheese cake disajikan pertama kali pada Olimpiade pertama (776 SM)
- Susu+teh=solusi cerdas dari PD II. Teh berkualitas sulit didapat masa itu, dengan susu rasa pahit berkurang. Kebiasaan yang tetap dilakukan sekarang.
- Kiwi adalah buah asal China yang bernama chinese gooseberry. Awalnya dipasarkan dengan nama melonette setelah PDII berakhir.
- Buah kiwi kaya akan vit. C, lebih banyak dari jeruk. Sebuah kiwi rata2 mengandung 40mg setara 2/3 kebutuhan vit C org dewasa/hari.

- Lobster adalah nama populer crayfish, sebelum mendunia ditahun 50an. Awalnya tidak dikonsumsi dan hanya digunakan sebagai bahan pupuk atau umpan untuk memancing.
- Daging buaya mengandung lemak yang sangat rendah dan berprotein tinggi; alternatif baik sebagai substitusi daging berlemak
- Daging ayam yang disantap lengkap dengan kulit memiliki kandungan lemak yang lebih tinggi dari daging sapi dan daging merah lainnya.
- Konsumsi beras per kapita di Indonesia adalah 102kg (2012), yang turun dari 139kg ditahun sebelumnya....belum makan kalau belum ketemu nasi!
- Madu juga berfungsi sebagai antiseptik jika dioleskan pada luka, akan membantu proses penyembuhan.
- Buah alpukat adalah satu-satunya buah yang mengandung banyak lemak, juga vitamin E dan mineral.
- Wortel memiliki kandungan beta karotin tinggi (akan bertambah jika dimasak), berubah jadi vitamin A didalam tubuh yang membantu fungsi penglihatan/mata, juga melawan infeksi selain membuat kulit dan rambut lebih sehat.
- Garam digunakan sebagai mata uang pembayar gaji tentara dijaman kerajaan Romawi; garam=salarium adalah asal kata *salary* dalam bahasa Inggris.
- Rata-rata: 1 liter krim dihasilkan dari 4 liter susu dan 1 kg keju dihasilkan dari 12.5 liter susu. Pilih eskrim apa cheese cake ya...?!?
- Manusia adalah makhluk hidup yang dapat mengkonsumsi susu dari makhluk lain
- Durian memiliki kandungan fosfor dan zat besi 10X dan kalsium 40X lebih besar dibanding pisang mas (dalam porsi 100gr)
- Kecap, dibenua Asia dimulai dengan bahan ikan yang difermentasikan dan menjadi saus dalam botol. Ketchup atau saus tomat diproduksi oleh imigran Inggris di Amerika; terinspirasi dari saus ini diawal tahun 1800.
- Apel segar dapat terapung di air karena  $\frac{1}{4}$  dari berat jenisnya terisi udara.
- Strawberry mendapat namanya dari keranjang anyaman berbahan batang gandum kering (straw).
- Garam, merica dan bumbu kering (bubuk) menjadi tawar atau berubah rasanya jika dibekukan, disimpan didalam freezer.
- Minyak zaitun (extra virgin olive oil) memberi banyak kebaikan ketika tidak dipanaskan/dimasak dan langsung dapat dikonsumsi.

- Mengonsumsi coklat tidak menimbulkan jerawat! Pilih coklat gelap (dark chocolate) yang mengandung banyak kakao dibanding gula dan susu yang memicu produksi sebum (sejenis minyak dalam tubuh untuk memelihara kulit dan rambut) berlebih sehingga muncul jerawat.
- Buah kering menghilangkan banyak kebaikan; nutrisi, 30-80% vitamin dan antioksidan pergi dari produk ini....
- Menambah jeruk nipis pada teh hijau akan melipatgandakan sebanyak 13 kali kekuatan antioksidan yang ada didalamnya
- Kenal keluarga 'berry'?? Ternyata strawberry, blackberry dan raspberry bukan anggotanya!
- Anggota keluarga 'berry' sesungguhnya adalah: pisang, tomat, labu parang, semangka dan alpukat!
- Mengonsumsi vitamin D khususnya D3 hanya akan memberi kebaikan ketika kita terpapar sinar matahari (ultraviolet B)...sudah rutin berjalan pagi kah!?
- Diperlukan waktu 24-26 jam agar seekor ayam bisa memproduksi sebutir telur
- Seekor lebah mengumpulkan madu dari 50-200 bunga yang dikunjungi per hari. Untuk 1 kilo madu dibutuhkan 4 juta kunjungan lebah pekerja!
- Keju pertama kali dibuat di Asia sekitar 4000 tahun silam.
- Buah anggur merupakan salah satu jenis tanaman yang dibudidayakan sejak 8000 tahun lalu.
- Seekor sapi mampu memproduksi 200 ribu gelas susu selama hidupnya (1 gelas=236cc)

Sumber: internet

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/fun-facts-about-food.html>