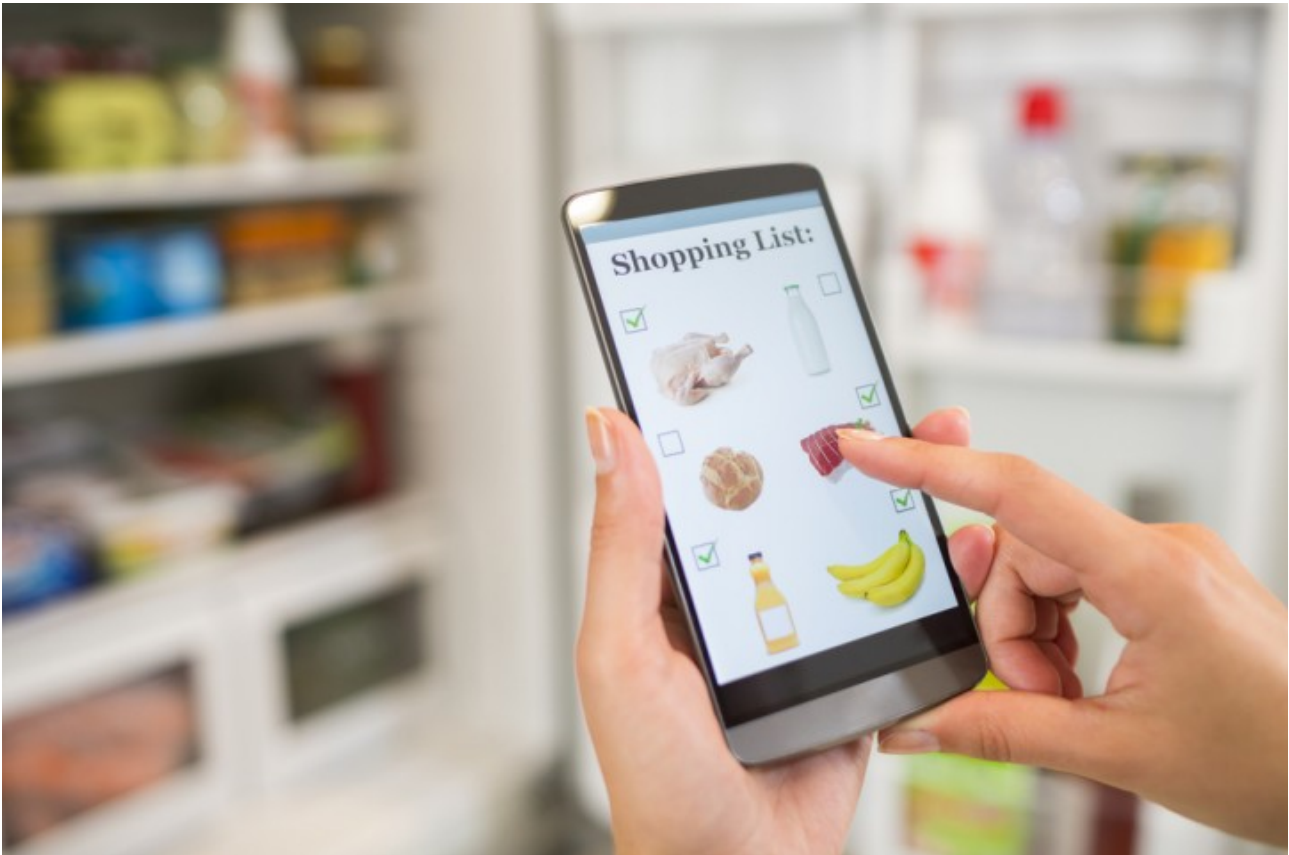


Tips Mudah Belanja Sehat



Beras. Bumbu. Sayur. Buah.

Biasanya empat bahan makanan di atas selalu ada di dalam list ibu rumah tangga ketika pergi berbelanja. Menyusuri dari lorong ke lorong pasar atau supermarket, membeli ini itu, tidak sadar akhirnya Anda pun membeli barang-barang yang ternyata tidak dibutuhkan. Untuk membantu Anda lebih mudah memilih bahan makanan yang sehat saat belanja, yuk simak ulasannya berikut ini.

Ingat tujuan utama

Saat Anda pergi untuk belanja, selalu ingat dan lihat daftar belanjaan. Jangan sampai tergoda dengan setiap kemasan makanan yang ada. Jika sejak awal Anda ingin membeli daging, ikan, ayam dan beberapa jenis sayuran, maka belilah terlebih dahulu. Jika ingin menambahkan mi instan atau mungkin sirup buah, dapat Anda lakukan sesudah membeli makanan segar tersebut.

Menentukan tujuan utama berbelanja dapat membantu Anda belanja lebih maksimal. Anda bisa pulang dengan banyak membawa makanan sehat, bukan sekedar makanan kemasan yang mungkin tak begitu banyak kandungan gizinya. Di samping itu, memprioritaskan makanan sehat, juga akan membuat sajian yang akan Anda buat senantiasa bergizi tinggi dan menyumbang banyak manfaat kesehatan bagi tubuh.

Pilih yang segar

Selain mengutamakan daftar belanjaan yang sudah Anda buat, Anda juga perlu membeli makanan yang segar. Sebab dari makanan ini dapat diperoleh beragam sumber zat gizi yang tinggi. Misalnya saja jika membeli sayur atau buah, pilihlah warnanya yang segar, tidak layu maupun busuk. Demikain pula saat memilih ikan, daging maupun ayam, pilihlah yang berwarna segar, tidak pucat, tak mengeluarkan bau yang busuk hingga mengeluarkan lendir.

Perhatikan label nutrisi

Karena tidak semua kebutuhan pokok bisa ditemukan dalam makanan segar, maka Anda perlu memilih produk kemasan yang tepat. Lihatlah label nutrisi yang pada setiap kemasan. Perhatikan jumlah kalori pada makanan dengan cermat. Yang tak kalah penting, lihatlah kandungan nutrisi dalam label. Jangan sampai, makanan atau minuman kemasan yang Anda beli ternyata tidak memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh.

Itu dia tips mudah yang bisa Anda gunakan untuk belanja makanan sehat dengan mudah. Selamat berbelanja ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tips-mudah-belanja-sehat.html>