

Kandungan Nutrisi Pada Resep Tahu Yang Bermanfaat Bagi Tubuh



Siapa yang tidak mengetahui makanan yang terbuat dari kedelai ini? Harganya yang terjangkau membuat tahu menjadi salah satu menu makanan yang mudah ditemui, baik di pasar tradisional maupun supermarket. Teksturnya yang lembut pun juga mempermudah Ibu dalam mengolahnya. Tahu dapat Ibu olah menjadi berbagai variasi makanan yang menggugah selera.

Tahukah Ibu bahwa tahu dapat dibuat sendiri di rumah? Untuk membuat tahu, kedelai perlu dipisahkan dengan kulitnya, kemudian digiling hingga menjadi bubur. Setelah itu, bubur kedelai dimasak, namun tidak perlu sampai mendidih. Bubur kedelai tersebut kemudian disaring bersama air asam hingga menggumpal. Jika telah menggumpal, air asam dapat dibuang dan adonan tahu pun siap dicetak.

Selain proses pembuatannya yang alami dan murah, salah satu alasan mengapa resep tahu kian digemari adalah kandungan nutrisinya. Menurut Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2009, Pada 100 gram tahu mengandung 80 kkal, 4,7 gram lemak, 0,8 gram karbohidrat, 10,9 gram protein, serta 0,1 gram serat. Tahu juga dikenal sebagai sumber protein nabati yang baik. Selain itu, tahu pun mengandung 8 asam amino seperti zat besi, kalsium, mangan, selenium, magnesium, tembaga, seng, serta vitamin B1 yang merupakan kandungan baik pada tahu.

Menjadikan resep tahu sebagai salah satu alternatif menu makanan keluarga perlu dilakukan, lho. Mengapa? Tahu ternyata dapat mengurangi kandungan kolesterol jahat

yang ada di dalam tubuh. Dengan menurunnya kolesterol jahat, resiko terkena berbagai penyakit berbahaya pun dapat berkurang. Marleen Meyers, direktur di NYU Langone Medical center menyatakan bahwa di Asia, mayoritas perempuan yang mengonsumsi kedelai sejak dini memiliki resiko terkena kanker payudara yang lebih rendah. Selain itu, mengonsumsi tahu yang kaya dengan protein asam amino juga dapat menyehatkan rambut.

Dengan kandungan di atas, Ibu tentunya semakin yakin untuk rajin mengolah resep tahu di rumah, bukan? Jangan lupa untuk memastikan kondisi tahu yang dibeli agar terbebas dari bahan-bahan berbahaya ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/kandungan-nutrisi-pada-resep-tahu-yang-bermanfaat-bagi-tubuh.html>