

Menikmati Diet Sehat dan Menyegarkan dengan Infused Water



Sekitar dua tahun terakhir ini, trend *infused water* tengah melanda di beberapa negara. Keberadaan *infused water* sendiri dunia tak lepas dari kesadaran masyarakat terhadap hidup sehat yang semakin tinggi. Selain rasanya yang segar, *infused water* memiliki manfaat untuk menambah energi ataupun sarana untuk diet. Sebab, *infused water* berkhasiat menjaga kesehatan saluran pencernaan, mencegah dehidrasi, membantu proses detoksifikasi, serta membantu mengendalikan berat badan.

Apa itu *Infused Water*

Infused water adalah minuman segar dari air putih yang ditambahkan potongan buah-buahan atau rempah-rempah. Minuman ini dibuat dengan cara memasukkan irisan buah-buahan atau rempah ke dalam air putih. Kemudian, didiamkan beberapa jam sampai sari buahnya keluar dan air sudah berasa buah. Setelah itu, *infused water* siap dikonsumsi.

Baca Juga : [Daftar buah mengandung antioksidan](#)

Jangan Salah Pilih Buah dan Rempah

Beragam jenis buah atau rempah bisa digunakan untuk membuat *infused water*. Namun ada buah tertentu yang tidak cocok. Buah bercita rasa asam seperti jeruk nipis, jeruk lemon, jeruk sunkist, persik, pir, prun, belimbing, melon, kiwi, stroberi, blueberi, apel, dan nanas bisa digunakan untuk membuat *infused water*. Rempah yang dipilih biasanya beraroma harum. Contohnya daun mint, batang serai, atau cengkih.

Untuk bahan *infused water*, disarankan tidak menggunakan buah yang terlalu manis. Buah

terlalu manis dan teksturnya lunak seperti mangga, alpukat, pisang, pepaya, sirsak, dan semangka mudah rusak. Sebab, kandungan gula dan zat pati akan terfermentasi menjadi asam jika direndam dalam air terlalu lama. Tekstur buah yang lunak juga akan mengotori warna air menjadi keruh. Akibatnya, minuman segar tersebut tidak akan menarik lagi.

Buah-buahan mengandung gas seperti durian atau nangka juga tidak dianjurkan menjadi bahan *infused water*. Pasalnya, buah-buahan ini dapat memicu [gangguan asam lambung](#).

Selain itu, bahan infused water diutamakan buah organik lantaran lebih kaya nutrisi dan [tidak mengandung cemaran pestisida sehingga lebih sehat](#).

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/infused-water-cara-baru-menikmati-buah-segar.html>