



Tips Memasak yang Sehat

Bilik » Dapur | Ahad, 9 Mei 2010 20:30

Penulis : reiza

Makanan bukan hanya pemenuh kebutuhan karena lapar, tapi juga sebagai asupan gizi agar tubuh tetap sehat. Namun, saat kita memasak, kadang kala tidak mengetahui apakah benar cara memasaknya bagi kesehatan atau tidak. Beberapa kesalahan dalam memasak bisa saja karena kebiasaan yang salah, yang disebabkan belajar memasak dari awalnya asal mengikuti saja, tanpa meninjau kenapa dan mengapa harus dimasak seperti itu.

Berikut adalah beberapa tips memasak yang sehat :

1. **Jangan Menambahkan Vetsin atau Penyedap Rasa pada Makanan.** Karena : a) Menurut para Chef terkenal, seseorang disebut jago masak karena kehebatan meramu bumbu dari tangannya sendiri. b) Menurut para dokter dan pakar nutrisi & gizi, makanan dapat memicu timbulnya penyakit kanker, yaitu yang mengandung senyawa karsinogen, seperti misalnya : Monosodium Glutamat (Penyedap Rasa), Natrium Benzoat (Pengawet Makanan), Borax atau Pijar (Pengental Makanan). (*Ardhi 2010, Yayasan Peduli Kanker Indonesia*).
2. **Jangan Sering Memasak Makanan yang Digoreng**, lebih baik direbus atau dibakar. Jika menggoreng ayam, gunakan minyak sekali pakai. Misalnya : Ayam goreng pertama digoreng di atas minyak yang baru dituangkan, itu lebih baik daripada ayam goreng kedua yang digoreng setelah ayam pertama di atas minyak yang sama.
3. **Menggoreng yang Baik dengan Minyak Zaitun (Olive Oil)**. Tetapi, minyak zaitun jangan terlalu lama bila dipakai untuk menggoreng dan menumis, karena kandungan omega 3-nya akan menjadi rusak dan akan menjadi minyak yang tidak baik.
4. **Jika Memasak dan Terasa Asam, Tambalah Garam.** Karena garam yang bercampur asam akan menghasilkan rasa manis yang sedap, jadi jangan ditambah gula jika masakan atau minuman terlalu asam.