

Cara Sehat Memasak Sayur

#Tips #Memasak #Sayur



Sayuran yang diolah secara tepat tentunya akan menghasilkan manfaat yang banyak untuk tubuh. Maka perlunya mengetahui cara memasak sayur yang benar, berikut tipsnya.

Dream- Sayuran banyak mengandung nutrisi dan mineral. Oleh karena itu, mengonsumsi sayuran penting bagi kesehatan tubuh. Namun cara memasak sayuran perlu diperhatikan. Pengolahan yang kurang tepat justru bisa menghilangkan nutrisi yang terkandung di dalamnya. Sayuran juga dapat dikonsumsi dalam keadaan mentah. Tapi tidak semua sayuran aman dimakan dalam keadaan mentah.

Sayuran yang diolah secara tepat tentunya akan menghasilkan manfaat yang banyak untuk tubuh. Maka perlu mengetahui cara memasak sayur yang benar, agar zat baik yang terkandung tidak terbuang. Berikut cara memasak sayuran yang tepat dan sehat:

Mengukus

Mengukus sayuran adalah cara terbaik untuk memasak seluruh tipe sayuran. Cara ini dapat mempertahankan gizi dan rasa sayuran. Sayuran pun dapat matang dalam waktu singkat.

Memanggang

Saat memanggang sayuran memerlukan kandungan air tinggi agar tidak mengering. Sebaiknya bisa tambahkan minyak zaitun untuk mengurangi lemak trans yang lebih banyak terkandung dalam minyak goreng. Sayuran yang baik untuk dipanggang di antaranya kentang, bawang, atau tomat.

Gunakan garam

Garam dalam masakan bertujuan untuk menambahkan rasa. Baiknya penggunaan garam tidak terlalu banyak. Bagi Anda yang memiliki kecenderungan darah tinggi sebaiknya gunakan sedikit garam.

Menumis

Ini adalah cara yang cepat dan mudah untuk memasak sayuran. Namun sebaiknya jangan terlalu lama. Perhatikan waktu menumis, jangan terlalu lama agar sayuran tetap segar dan nutrisinya tetap terjaga.

Dioven

Cara sehat lainnya untuk memasak sayur ialah dengan menggunakan oven atau pemanggang. Memanggang dapat membantu nutrisi dan vitamin tetap terjaga.

Merebus

Merebus sayur adalah cara yang tidak dianjurkan, karena nutrisi dalam sayur akan hilang cukup banyak. Jika harus menggunakan cara ini, rebuslah sayur setelah air mulai mendidih dan masaklah sesingkat mungkin.

Menyetup

Menyetup atau stewing adalah memasak banyak bahan makanan dengan sedikit air. Metode ini baik untuk sayur berdaun hijau yang mengandalkan air yang menempel setelah sayuran dicuci. Anda bisa mencampurkan sayuran ke dalam sebuah panci khusus untuk menyetup. Cara ini hanya membutuhkan waktu 3 - 5 menit saja agar nutri tetap utuh.

Microwave

Penggunaan microwave belum banyak dianjurkan. Namun microwave juga dapat digunakan untuk memasak sayur yang sehat. Saat memasak menggunakan microwave, 70 persen nutrisi sayuran masih tetap utuh.

Source:

<http://blog.tohaboy.web.id/2014/cara-sehat-memasak-sayur.view>