

Tips Mudah Untuk Diet Yang Lebih Sihat



Cara Masak Yang Lebih Sihat

- Mengukus akan mengekalkan nutrisi dan rasa makanan.
- Menumis akan menyebabkan makanan yang dipotong kecil lebih mudah masak hanya dengan menggunakan minyak yang sedikit.
- Memanggang menggunakan suhu yang tinggi membolehkan lemak terpisah daripada daging.
- Membakar dan penggunaan ketuhar gelombang mikro yang menggunakan minyak yang sedikit akan membantu mengekalkan rasa dan aroma.
- Mereneh adalah cara yang ideal untuk melembutkan daging yang liat tanpa menggunakan minyak.
- Menumis dan mereneh pada suhu rendah adalah cara ideal untuk mengekalkan nutrien dalam semua daging dan sayuran.



Bahan Makanan Yang Lebih Sihat

- Guna susu rendah lemak untuk menggantikan santan.
- Ganti mayonis dengan yogurt atau kuah salad rendah lemak, mayonis rendah lemak.
- Pilih roti gandum bijirin penuh berbanding roti putih.
- Guna rempah ratus berbanding sos atau garam.
- Guna buah-buahan segar dan kering berbanding gula.



Penyediaan Makanan Yang Lebih Sihat

- Buang lemak yang kelihatan dan kulit daripada daging.
- Buang kepala udang kerana ia mempunyai kandungan kolesterol yang tinggi.
- Basuh sayur-sayuran dan buah-buahan sebelum masak.
- Pelbagaikan jenis dan warna sayuran dalam makanan untuk mendapatkan fitonutrien.
- Masak ikan, ayam dan daging dengan sempurna untuk membunuh mikroorganisma.