

Makan Sehat: Makanan apa yang Dibeli Beku, Tidak Segar

Reviewed By: Christine Mikstas, RD, LD
Reviewed on 9/5/2019

Buah berry

Raspberry, stroberi, dan blueberry adalah camilan manis musim panas. Tetapi dapat dengan cepat berubah berjamur bahkan saat berada di supermarket. Beli beku dan Anda dapat menikmatinya selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan, sesuai musim atau tidak. Makan langsung dari freezer. Atau cairkan sebelum dipanggang menjadi roti, muffin, atau pai.

Pro tip: tambahkan sedikit pati atau pengental lainnya untuk menyerap jus.



Kacang Musim semi

Buah manis ini memiliki musim yang sangat singkat. Itu sebabnya **hampir semua kacang polong dijual beku**. Itu tidak selalu buruk. Yang beku mungkin hanya memiliki lebih banyak nutrisi. Itu karena **produk segar mulai kehilangan vitamin dan mineral dalam beberapa jam atau hari**. Makanan beku biasanya dipetik, disiapkan, dan dikemas ketika berada pada puncak gizi nya.



Ikan

Metode pembekuan telah jauh sejak zaman ikan beku. Penangkap ikan sekarang sering dibekukan kilat dimana pengangkutannya tepat di atas kapal di 40 derajat di bawah nol. Suhu mengunci puncak kesegaran ikan. Ini juga membantu membunuh parasit dan patogen lain yang dapat membuat Anda sakit. Dalam tes buta, orang sering lebih suka makanan laut beku daripada tangkapan segar, yang mungkin sebelumnya juga beku.



Jagung

Anda mungkin tidak bisa mendapatkan barang segar di tengah musim dingin. Tetapi bagian freezer Anda tidak mengenal musim. Panaskan kernel dan tambahkan ke dalam hidangan jagung favorit Anda. Selama itu bukan "jagung krim" atau hidangan olahan lainnya, nutrisi dan kalori seharusnya setara dengan makanan segar.



Brokoli

Anggota keluarga kubis ini dapat menjadi pucat dan 'lemas' saat 'duduk' di laci sayur lemari es Anda sepanjang minggu. Solusinya? Beli brokoli beku, yang hampir sama segar dengan hari dipanen. Itu akan tetap seperti itu selama berminggu-minggu.



Daging giling

Anda telah melihatnya berwarna cokelat di lemari es Anda hanya dalam beberapa hari. Aman untuk dimakan, tetapi tidak terlihat menggiurkan. **Daging sapi giling lebih cepat rusak daripada potongan utuh daging sapi karena lebih banyak permukaannya yang terpapar oksigen. Juga, setiap bakteri pada daging dicampur dan mulai berkembang biak. Beli daging sapi beku atau bungkus dengan kuat dan bekukan sendiri.** Itu harus tetap aman selama satu tahun atau lebih. Tapi **untuk rasa terbaik, makanlah dalam 3 atau 4 bulan.**



Roti

Tidak ada yg melebihi rasa roti panas dari oven. Tapi begitu Anda membawanya pulang, itu bisa mulai basi setelah beberapa hari dan akhirnya menjadi berjamur. Lihatlah rak roti beku penjual kelontong Anda. Anda akan menemukan banyak pilihan. Atau Anda dapat membekukan roti Anda sendiri, bahkan roti utuh. Bungkus mereka kedap udara dan pop mereka di pemanggang roti atau oven tanpa pencairan.



Bayam

Tidak ada pengganti untuk sayuran segar di salad. Tetapi bayam beku memiliki rasa dan tekstur tersendiri yang disukai sebagian orang. Plus itu akan menunggu Anda di lemari es selama berminggu-minggu pada suatu waktu. Anda bisa menumisnya dengan jamur dan bawang untuk lauk cepat dan mudah yang dikemas dengan serat dan nutrisi.



Mangga

Mungkin sulit untuk membeli buah tropis ini di saat yang sempurna. Potong terlalu cepat dan sulit dan berserat. Potong terlalu lambat dan itu hambar dan lembek. Tetapi perusahaan makanan tahu untuk memilih dan membekukan buah-buahan dan sayuran ketika mereka tepat untuk makan. Jadi, tebak tebakannya dan dapatkan sepotong kelezatan mangga krim yang sempurna setiap saat.



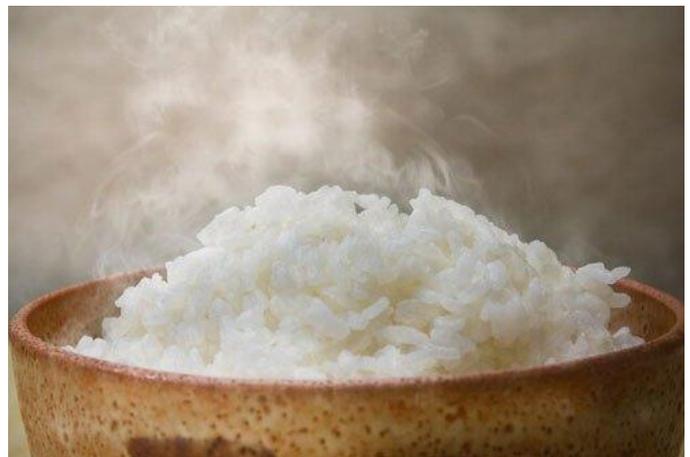
Ayam dan Unggas

Keluarga Anda praktis makan satu pon ayam setiap hari. Tetapi Anda berbelanja bahan makanan hanya setiap beberapa minggu. Tidak pernah mau kehabisan? **Beli beku. Itu disimpan dengan aman selama berbulan-bulan, bukan hanya beberapa hari.** Dan ayam atau kalkun utuh harus disimpan dengan aman hingga satu tahun. Pindahkan saja apa yang Anda butuhkan ke kulkas malam sebelumnya untuk dicairkan.



Nasi Dimasak Beku

Kaum puritan mungkin bergidik. Tapi nasi yang dimasak beku bisa berarti butiran halus di meja Anda dalam hitungan detik. Sebuah penelitian di Korea Selatan menemukan bahwa banyak konsumen melihat sedikit perbedaan dalam aroma, tekstur, atau rasa antara nasi beku atau nasi goreng. Bonus: porsi beku individu berarti lebih sedikit limbah. Jadi masukkan ke dalam microwave untuk mangkuk yang benar-benar mau dikukus.



Bekukan Sayuranmu Sendiri

Pastikan untuk **merebusnya terlebih dahulu**: celupkan sayuran seukuran gigitan ke dalam air mendidih selama beberapa detik dan kemudian celupkan ke dalam air es. Ini menghentikan enzim dari memanjakan sayuran Anda, bahkan di dalam freezer. Blanching juga membunuh kuman, mencerahkan warna, mengunci rasa dan tekstur, dan melunakkan sayuran untuk memudahkan pengemasan. Kemudian masukkan ke dalam plastik dengan udara sesedikit mungkin di dalamnya.



Sources: This tool does not provide medical advice.

See additional information:

© 2005-2019 [WebMD, LLC](#). All rights reserved

[Source slideshow on WebMD](#)

https://www.medicinenet.com/healthy_eating_foods_to_buy_frozen/article.htm