

Mengolah Pangan Lokal dengan Mempertahankan Zat Gizi



TIPS

MENGOLAH PANGAN LOKAL UNTUK MEMPERTAHANKAN ZAT GIZI

Karbohidrat

Karbohidrat pada **makanan pokok** tidak mudah rusak saat dimasak, akan tetapi beberapa **vitamin dan mineral** akan rusak jika **dipanaskan** terlalu lama.



Sayur-sayuran

Sayur dimasak maksimum hingga berubah warna, dan hindari memasak sayur hingga terlalu layu. Beberapa **vitamin dan mineral** akan rusak jika **dipanaskan** terlalu lama.



Protein

Sumber **Protein** (lauk-pauk) sangat rentan terhadap bakteri. Memasak pada suhu tinggi dapat membunuh bakteri.

Pastikan matang sempurna, contohnya dengan melihat bagian daging bagian dalam sudah tidak berwarna pink.



Buah-buahan

Buah-buahan sebaiknya dikonsumsi pada kondisi segar dan dalam keadaan **matang sempurna**.



Penulis: Balgies Devi Fortuna, Betha Lusiana | Editor: Dhian Rachmawati