

CARA-CARA MENGEKALKAN KESEGARAN SAYUR

Oleh: Nurul Aniqah binti Manisa, 1171767,

Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan (FKP), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 28 July 2020

Vitamin C dan karotenoid terdapat dalam banyak buah-buahan dan sayur-sayuran. Mereka yang tidak mengamalkan pemakanan yang berasaskan buah-buahan dan sayur-sayuran akan mengalami kekurangan vitamin C dan karotenoid dalam plasma darah.

Menurut Verywell Health, para penyelidik menyimpulkan bahawa semakin tinggi kadar vitamin C dan karotenoid dalam plasma, semakin rendah kecenderungan seseorang untuk menghidap penyakit kencing manis.

Maklumat ini menunjukkan bahawa pemakanan yang kaya dengan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran yang banyak dapat membantu mencegah penyakit kencing manis.

Namun, khasiat sayur akan hilang apabila ia layu atau rosak. Jangan bimbang kerana terdapat beberapa cara yang boleh dilakukan bagi mengelakkan sayur menjadi kuning dan layu serta kekal segar selama dua minggu.

Terdapat beberapa sayur yang mudah rosak dan cepat layu, kebiasaannya dalam kategori dedaun seperti bayam, sawi dan salad.

Sebaik-baiknya, simpan tersebut ke dalam plastik sebelum dimasukkan ke dalam peti sejuk agar sentiasa segar.

Sekiranya hendak membungkus sayuran dengan tuala kertas, cucinya terlebih dahulu sehingga bersih bagi membuang pasir atau kotoran.

Kemudian bungkus dengan tuala kertas supaya kelembapan pada sayur dapat dikurangkan sekali gus menjadikannya tahan lebih lama.

Cara yang selalu saya gunakan adalah merendam sayur-sayuran dalam air garam. Seperti yang disyorkan oleh Pusat Sains dan Alam Sekitar, perbuatan mencuci atau merendam sayur-sayuran dalam air yang mengandungi dua peratus garam boleh melunturkan sisa racun perosak yang masih berbaki.

Cara-cara untuk merendam sayur-sayuran ke dalam air garam adalah seperti berikut:

1. Merendam sayur-sayuran



Rendam sayur-sayuran selama lima hingga 10 minit dengan menggunakan air yang telah ditambah sedikit garam.

Kemudian, biarkan sehingga sayur-sayuran tersebut terendam sepenuhnya. Bagi sayuran seperti kangkung dan bayam kebiasaannya elok diasingkan terlebih dahulu kerana ia berpasir.

Jangan potong akarnya kecuali hanya apabila anda ingin memasak sayur tersebut dan bersihkan sekali lagi sebelum menggunakannya.

Apabila sayuran tersebut siap untuk digunakan, toskan sayuran dan biarkan dahulu selama lima minit.

2. Simpan Di Dalam Bekas



Setelah ditoskan, sayur-sayuran tersebut boleh dimasak atau disimpan kedalam bekas kedap udara atau boleh gunakan sahaja plastik *ziplock*.

Walaupun selepas dua minggu, sayur-sayuran tersebut akan kekal segar seperti baru dibeli dari pasar.

3. Hasil Setelah Disimpan Selama Dua Minggu



Sayur-sayuran yang telah direndam menggunakan air garam kelihatan segar-bugar seperti baru dibeli.