



Hindari Makanan Cepat Saji dan Jadilah Koki

Ditulis pada : Rabu, 31 Maret 2010 02:49:22 Oleh : himatansi (<http://www.himatansi.org>)

New York: Pola hidup sehat remaja di Amerika Serikat cenderung menurun akibat banyak mengonsumsi makanan cepat saji. Hal itu juga menyebabkan mereka menjadi terlalu gemuk dan sedikit mengonsumsi buah-buahan.

seperti dirilis situs CNN, Kristen Angel Swensson dan Leigh menulis penyebab rendahnya pola hidup remaja di AS. Karena, kata mereka, selama ini tidak ada yang mengajarkan hidup sehat dan cara termurah untuk mengatasinya --maksudnya, belajar memasak di rumah.

Menurut keduanya, sebaiknya Anda tidak cepat tergoda dengan menu masakan olahan "cepat" produk industri. Cobalah belajar meracik bumbu sendiri, kata mereka, sehingga Anda dapat mengontrol berbagai kebutuhan makanan, baik porsi maupun gizinya yang sesuai kebutuhan.

Selain itu, jelas mereka, dengan memasak Anda bisa berbincang dengan keluarga saat menyiapkan piring atau memasak. "Terlebih lagi, Anda bisa menghemat banyak uang dan mendorong belajar mengatur keuangan," kata mereka.

Menurut penelitiannya, keluarga di AS mengeluarkan anggaran sekitar 49 persen untuk makan di luar. "Padahal, bila memasak di rumah bisa menghemat banyak," tegas mereka.

Mereka juga memastikan bahwa memasak merupakan keterampilan yang dapat dipelajari. Kuncinya, kata mereka, berani mencoba dan dan kemauan untuk terus mencoba.

"Pada akhirnya, hal itu bukan saja membuat Anda mendapatkan pujian dari pasangan dan anak Anda. Tapi, keluarga Anda pun akan sehat dan hemat," tambah mereka.
liputan6.com

Sumber:

<http://www.himatansi.org/news164-hindari-makanan-cepat-saji-dan-jadilah-koki.html>