

| | | | |
|---|---|---|--------------------|
|  RUMAH SAKIT UMUM DAERAH TAPAN | PENGOLAHAN SAYURAN | | |
| | No Dokumen /SPO- RSUDT/I/2020 | No Revisi 0 | Halaman 1/2 |
| STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO) | Tanggal Terbit 02/01/2020 |  Ditetapkan Oleh : DIREKTUR RSUD TAPAN dr. Elfrina Mirna NIP. 19840417 201412 2 | |
| Pengertian : | Pengolahan sayuran adalah suatu cara yang dimulai dari persiapan hingga melakukan proses mengolah makanan sehingga makanan tersebut dapat dikonsumsi | | |
| Tujuan : | Mempertahan nilai gizi yang terdapat dalam makanan tersebut | | |
| Kebijakan : | | | |
| Prosedur : | <p>1. Wortel dan Brokoli</p> <p>Wortel dan brokoli merupakan sayuran yang tidak disarankan untuk dimakan mentah karena akan sulit dicerna tubuh. Potong-potong wortel atau brokoli, lalu masak selama beberapa menit. Bisa ditumis atau dikukus. Cara masak ini akan meningkatkan kandungan carotenoid pada wortel dan brokoli. Carotenoid merupakan jenis antioksidan yang membantu mencegah kanker.</p> <p>2. Sayuran Berdaun Hijau</p> <p>Lemak sehat dari minyak bisa membantu tubuh menyerap lebih banyak nutrisi yang diproduksi saat sayuran hijau dipanaskan. Tapi jangan terlalu lama memanaskannya dan tambahkan hanya sedikit minyak saat menumis.</p> <p>3. Bawang Putih</p> <p>Setelah mencincang atau mengiris bawang putih, diamkan selama 15 menit sebelum menumisnya. Penelitian menunjukkan, membiarkan bawang putih terkena udara selama beberapa saat, tepat setelah diiris akan memicu reaksi enzim yang memproduksi senyawa pencegah kanker.</p> | | |

| | |
|------------------------------|--|
| | <p>4. Potong Sayuran dalam Ukuran Besar</p> <p>Memasak sayuran dalam potongan besar akan membuat makanan lebih sedikit terekspos air dan panas. Ketika sayuran dipotong terlalu kecil, tiap bagian potongan itu akan terkena lebih banyak air serta panas, yang bisa menghancurkan kandungan vitamin dan nutrisi penting.</p> <p>5. Kentang</p> <p>Mengukus atau merebus kentang secara utuh bersama kulitnya akan membantu mempertahankan kadar vitamin C yang dikandungnya. Selain itu, cara ini juga membuat kentang lebih cepat matang, karena jika dimasak terlalu lama akan membuat sayuran mengandung karbohidrat ini kehilangan banyak vitamin dan serat yang mudah larut dalam air.</p> |
| <p>Unit Terkait :</p> | <p>1. Instalasi gizi</p> |

Handwritten signature or initials