



E Book MBB Guide: Penyediaan Kentang untuk Gastrik, GERD, dan Anxiety (GGA)

1. Pengenalan: Kenapa Kentang Boleh "Trigger" Simptom GGA?

Kentang mengandungi sejenis glycoalkaloid yang dikenali sebagai solanine. Bahan ini berfungsi sebagai racun semula jadi pada kentang untuk melindunginya daripada perosak. Namun, bagi individu yang mengalami Gastrik, GERD, dan Anxiety (GGA), solanine boleh menjadi trigger kepada simptom yang tidak diingini.

Nota Penting: Bagi mereka yang mempunyai simptom GGA, adalah digalakkan untuk mengelakkan kentang pada peringkat awal rawatan. Apabila simptom lebih terkawal dengan bantuan suplemen seperti Happy D dan Real B, kentang boleh diperkenalkan secara perlahan-lahan dalam diet.

2. Cara Penyediaan Kentang untuk Mengurangkan Kandungan Solanine

Menggunakan teknik penyediaan yang betul, anda boleh mengurangkan kandungan solanine dalam kentang. Ikuti langkah-langkah ini:

1. Buang Kulit

Kupas kulit kentang untuk mengurangkan kandungan solanine, kerana ia terkumpul lebih tinggi pada permukaan kulit.

2. Potong

Potong kentang kepada empat atau lapan bahagian.

3. Rebus

Rebus kentang sehingga lembut dan boleh ditekan dengan sudu, yang membantu melarutkan solanine ke dalam air rebusan.

4. Tekan dan Keringkan

- Tekan kentang yang sudah direbus sehingga penyet.
- Letakkan kentang di atas tisu dapur untuk menyerap kelembapan berlebihan.
- Simpan kentang dalam peti ais semalaman jika tidak dimakan segera, untuk proses pengeringan yang sempurna.

5. Gunakan dalam Masakan

Kentang yang kering ini boleh ditambah dalam sup atau kari kerana ia akan menyerap kuah seperti span, memberikan tekstur yang lebih baik dan lebih selamat.

6. Goreng (Jika Diinginkan)

Goreng kentang hanya selepas ia direbus dan dikeringkan.

3. Kenapa Penyediaan Ini Penting?

Proses rebusan membantu mengeluarkan sebahagian besar solanine daripada kentang, tetapi penting untuk membuang air rebusan kerana solanine larut ke dalamnya. Dengan cara ini, anda boleh menikmati kentang tanpa bimbang mencetuskan simptom GGA.

4. Kesalahan Umum yang Patut Dielakkan

Elakkan: Memasukkan kentang mentah terus dalam sup atau kari tanpa merebusnya terlebih dahulu.

Kentang mentah boleh mencemarkan kuah dengan sisa solanine, berisiko mencetuskan simptom seperti kembung atau sesak dada, yang boleh memperburuk simptom GGA.