Prolite – Menu Sehat untuk Pemulihan: Menu Alternatif Lezat Saat Dilarang Makan Daging dan Telur

Pernah nggak, sih, kamu lagi sakit tapi dokter tiba-tiba bilang, “Jangan dulu makan daging ayam, ikan, atau telur, ya”? Rasanya langsung bingung, kan? Padahal, makanan-makanan itu biasanya jadi andalan kita sehari-hari buat menuhin kebutuhan protein.

Jadi, kalau dilarang makan itu semua, apa dong yang bisa kita makan supaya tetap sehat dan cepat pulih?

Tenang, ada banyak kok alternatif makanan yang nggak kalah lezat dan pastinya tetap membantu tubuh kamu kembali fit. Yuk, kita bahas lebih dalam!

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Kenapa Sih, Daging, Telur, dan Ikan Kadang Dilarang?

Pulihkan Diri dengan Menu Alternatif Lezat dan Sehat, Tanpa Daging & Telur? Bisa Banget!



Larangan makan daging ayam, telur, atau ikan saat sakit sebenarnya ada alasannya, lho! Berikut beberapa penyebabnya:

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

- Alergi atau sensitivitas makanan: Beberapa kondisi kesehatan, seperti alergi atau reaksi tertentu, bisa makin parah kalau kamu makan protein hewani tertentu. Misalnya, telur bisa memicu alergi bagi sebagian orang.
- Gangguan pencernaan: Saat sistem pencernaan kamu lagi bermasalah, makanan

seperti daging merah atau ayam bisa terasa berat untuk dicerna. Tubuh butuh makanan yang lebih “ramah” untuk lambung.
- Faktor pemicu peradangan: Beberapa protein hewani punya potensi memicu peradangan dalam tubuh, terutama kalau sedang mengalami infeksi atau luka tertentu.

Jadi, larangan ini sebenarnya demi kebaikan tubuh kamu, kok. Tapi jangan khawatir, karena ada banyak penggantinya yang nggak kalah sehat dan lezat!

Menu Alternatif Sumber Protein yang Ringan dan Sehat



Ilustrasi. (net)

Pulihkan Diri dengan Menu Alternatif Lezat dan Sehat, Tanpa Daging & Telur? Bisa Banget!



Baca Selanjutnya
Meriahkan Malam Tahun Baru Imlek Bertajuk The Old Town Market di Harris Hotel & Convention Festival Citylink Bandung