

# Cranberry Spaghetti: Twist Manis-Asam yang Lagi Viral di Dunia Pasta

Category: LifeStyle

11 September 2025



## Prolite – Cranberry Spaghetti: Twist Manis-Asam yang Lagi Viral di Dunia Pasta

Siapa bilang spaghetti cuma enak kalau disajikan dengan saus tomat klasik atau creamy carbonara? Tren baru dari TikTok bikin para pecinta kuliner penasaran—**Cranberry Spaghetti**, alias spaghetti dengan saus cranberry jelly yang dikombinasikan dengan daging giling, ricotta, dan taburan parmesan.

Perpaduan manis-asam dari cranberry dengan gurihnya daging dan keju bikin sensasi unik di lidah. Menurut uji coba dari tim

Allrecipes (2025), hasilnya bukan cuma edible, tapi surprisingly lezat!

## Dari Thanksgiving ke Piring Spaghetti



Cranberry biasanya identik dengan saus pendamping kalkun di perayaan Thanksgiving, terutama di Amerika. Tapi sekarang, bahan klasik ini dipindahkan ke ranah pasta.

Kreator kuliner di TikTok mulai bereksperimen dengan cranberry jelly sebagai base saus spaghetti, dan ternyata hasilnya bikin banyak orang jatuh cinta. Rasanya segar, fruity, dengan sentuhan asam-manis yang bikin ketagihan.

Food trend ini nggak hanya ramai di TikTok, tapi juga mulai masuk ke Pinterest dan Instagram Reels. Bahkan beberapa food blogger internasional menyebut cranberry spaghetti sebagai *unexpected comfort food* di tahun 2025.

## Rasa yang Bikin Penasaran

Kalau biasanya saus pasta merah dibuat dari tomat yang dominan asam dan sedikit manis, cranberry jelly memberi dimensi rasa baru. Asamnya lebih fruity, manisnya lebih lembut, dan ketika dipadukan dengan bawang putih, bawang bombay, serta rempah klasik Italia, hasilnya balance banget.

Tambahan daging giling memberi kedalaman rasa gurih, sementara ricotta bikin teksturnya creamy. Parmesan di atasnya? Fix bikin lebih umami.

Menurut Allrecipes (2025), kombinasi ini sukses bikin tester mereka terkejut. Awalnya terdengar aneh, tapi setelah dicoba, banyak yang bilang rasanya mirip antara *sweet and sour pasta*

dengan sentuhan elegan ala fine dining.

## Cara Membuatnya: Mudah Banget!



Penasaran pengen coba? Nggak perlu jadi chef profesional buat bikin Cranberry Spaghetti. Berikut gambaran step sederhana:

1. Rebus spaghetti sesuai petunjuk sampai al dente.
2. Di wajan, tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum.
3. Masukkan daging giling, bumbu dengan garam, merica, dan sedikit oregano.
4. Tambahkan cranberry jelly (bisa pakai kalengan atau homemade).
5. Tuang sedikit kaldu ayam/sapi biar saus lebih cair dan flavorful.
6. Aduk rata, masukkan spaghetti, lalu tambahkan ricotta.
7. Sajikan dengan parutan parmesan dan taburan parsley.

Voila, Cranberry Spaghetti siap disantap! Mudah banget, kan?

## Cocok Buat Kejutan di Meja Makan

Mau dinner romantis, acara kumpul bareng teman, atau sekadar eksplorasi rasa baru buat diri sendiri, Cranberry Spaghetti bisa jadi pilihan. Warnanya yang merah cerah juga bikin presentasi di meja makan terlihat lebih menarik dan Instagrammable. Tren makanan kayak gini biasanya cepat viral karena punya *wow factor*, bukan cuma soal rasa, tapi juga visual.

Kalau dilihat dari tren makanan di media sosial, ada yang cepat naik lalu hilang, tapi ada juga yang menetap jadi resep andalan. Cranberry Spaghetti punya potensi untuk jadi resep permanen karena simpel, bahannya mudah didapat, dan hasilnya

enak beneran.

Bahkan beberapa restoran eksperimental di New York dan London mulai memasukkan menu pasta dengan sentuhan cranberry sebagai seasonal special di 2025.

## Berani Coba Bikin Ini di Rumah?



Tren kuliner selalu menghadirkan kejutan, dan Cranberry Spaghetti adalah salah satu yang paling unik tahun ini. Kalau biasanya cranberry cuma nongol di perayaan Thanksgiving, sekarang waktunya kamu kasih dia spotlight di dapurmu.

Siapa tahu, ini bisa jadi menu favorit baru yang bikin tamu atau keluarga kaget (dengan cara yang menyenangkan).

Jadi, kalau kamu ngaku pecinta pasta sejati, **kenapa nggak coba bikin Cranberry Spaghetti sendiri di rumah?** Siap-siap, lidahmu bakal diajak jalan-jalan ke rasa manis, asam, gurih, dan creamy dalam satu piring!

---

# Kencur : Superfood Tradisional Penuh Gizi yang Wajib Masuk Menu Harianmu!

Category: LifeStyle  
11 September 2025





**Prolite** – Siapa yang nggak kenal kencur? Salah satu bahan herbal yang sudah dikenal sejak lama dalam pengobatan tradisional ini punya sejuta manfaat loh!

Kencur sering kali dijadikan sebagai jamu atau rempah dalam berbagai hidangan. Tapi, tahukah kamu bahwa kencur sebenarnya bisa dikategorikan sebagai *superfood*?

Yuk, kita bahas lebih lanjut tentang apa yang membuat kencur istimewa dan wajib dicoba dalam kehidupan sehari-hari!

## Mengapa Kencur Dianggap sebagai Superfood dalam Pengobatan Tradisional?



– Freepik

Dalam dunia pengobatan tradisional, kencur punya tempat yang

istimewa. Rempah yang satu ini dipercaya dapat memberikan manfaat luar biasa untuk kesehatan.

Dari jaman nenek moyang kita dulu, *superfood* ini sudah digunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan seperti batuk, pilek, hingga meningkatkan stamina tubuh.

Bukan cuma itu, kencur juga sering menjadi bahan utama dalam ramuan-ramuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Kenapa bisa begitu? Karena kencur mengandung senyawa aktif seperti antioksidan dan antiinflamasi yang sangat baik untuk tubuh.

Antioksidan sendiri berfungsi untuk menangkal radikal bebas yang bisa menyebabkan penyakit serius, sedangkan antiinflamasi membantu meredakan peradangan dalam tubuh.

## Kandungan Nutrisi dalam Kencur dan Manfaatnya untuk Kesehatan Tubuh



– shutterstock

Bukan hanya soal rasa dan aroma, tapi juga punya kandungan gizi yang bikin tubuh kita makin sehat! Yuk, cek beberapa kandungan gizinya:

- **Serat:** Membantu melancarkan pencernaan dan menjaga kesehatan usus.
- **Vitamin C:** Meningkatkan sistem imun tubuh, membantu melawan virus dan bakteri.
- **Zat besi:** Baik untuk produksi sel darah merah dan mencegah anemia.
- **Antioksidan:** Membantu tubuh melawan stres oksidatif yang bisa merusak sel-sel tubuh.
- **Sineol dan Pati:** Keduanya adalah senyawa aktif yang

dapat membantu meredakan batuk dan gejala pilek.

Manfaatnya nggak berhenti di situ aja. Kencur juga dikenal baik untuk mengurangi rasa lelah, meningkatkan nafsu makan, dan bahkan menjaga kesehatan kulit!

Jadi, buat kamu yang ingin menjaga tubuh tetap fit secara alami, si *superfood* ini bisa jadi pilihan yang tepat.

## Apa yang Harus Diketahui Sebelum Mengonsumsinya?



– *Freepik*

Meskipun punya banyak manfaat, ada baiknya kamu mengonsumsinya dengan bijak. Karena, seperti semua bahan alami, ini juga bisa punya efek samping kalau dikonsumsi berlebihan.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan:

- **Dosis yang tepat:** Sebaiknya kamu mengonsumsi dalam jumlah yang sesuai anjuran. Kelebihan mengonsumsi bisa menyebabkan masalah pada lambung, seperti rasa perih atau mual.
- **Kondisi kesehatan:** Kalau kamu punya kondisi kesehatan tertentu, seperti gangguan lambung atau sedang hamil, ada baiknya konsultasi dulu dengan dokter sebelum mengonsumsi dalam bentuk ramuan.
- **Interaksi dengan obat lain:** Pastikan nggak berinteraksi dengan obat-obatan yang sedang kamu konsumsi.

Jadi, meskipun dikenal sebagai bahan alami, selalu ingat untuk mengonsumsinya dengan hati-hati, ya!

# Cara Mengolah Kencur Menjadi Ramuan Tradisional



*Jamu tradisional – Ist*

Salah satu cara paling umum mengonsumsi kencur adalah dengan membuatnya menjadi jamu. Kamu bisa mencampurkannya dengan bahan-bahan lain seperti gula merah, air hangat, dan perasan jeruk nipis. Ramuan ini bisa diminum saat pagi atau sore hari untuk menjaga stamina tubuh.

Untuk kamu yang lebih suka cara praktis, rempah ini bisa diolah menjadi teh herbal. Caranya gampang, cukup parut, seduh dengan air panas, dan tambahkan sedikit madu untuk rasa yang lebih enak.

Selain itu, juga bisa dihaluskan dan dicampurkan dalam masakan seperti nasi goreng atau sup untuk memberi rasa yang khas dan menambah nutrisi.

Memang bentuknya kecil, tapi jangan anggap remeh manfaatnya! Dengan segala kandungan gizi dan manfaat kesehatan yang dimilikinya, nggak heran kalau ini jadi salah satu *superfood* tradisional yang wajib kamu coba.

Selain rasanya yang enak dan aromanya yang khas, juga bisa menjadi solusi alami untuk menjaga kesehatan tubuhmu.

Jadi, tunggu apalagi? Yuk, mulai tambahkan kencur ke dalam menu harianmu dan rasakan sendiri manfaatnya! Jangan lupa konsumsi dengan bijak dan sesuai kebutuhan ya!

---



# Mentega vs Minyak Goreng : Yuk, Cari Tahu Mana yang Lebih Banyak Lemaknya!

Category: LifeStyle

11 September 2025



**Prolite – Mentega vs Minyak Goreng, mana yang lebih banyak mengandung lemak, ya?**

Siapa sih yang nggak suka masakan lezat dengan rasa gurih yang bikin nagih? Nah, salah satu rahasia di balik masakan enak adalah bahan yang digunakan untuk memasaknya, termasuk mentega dan minyak goreng.

Keduanya sering digunakan untuk menggoreng atau menumis makanan, tapi tahukah kamu mana yang lebih tinggi kandungan lemaknya?

Yuk, kita kupas tuntas tentang perbedaan lemak di mentega dan minyak goreng serta bagaimana keduanya bisa berdampak pada kesehatan kita!

# Mentega vs Minyak Goreng : Apa Bedanya?



*Mentega vs Minyak Goreng – Freepik*

Mentega dan minyak goreng punya karakteristik yang beda banget. Mentega berasal dari lemak hewani (biasanya susu sapi), sedangkan minyak goreng berasal dari lemak nabati seperti kelapa sawit, kedelai, atau kanola.

Mentega lebih sering digunakan untuk membuat makanan jadi lebih creamy, gurih, dan beraroma, sedangkan minyak goreng lebih banyak dipakai buat menggoreng atau menumis karena lebih tahan panas.

Tapi kalau kita bicara soal lemak, mana yang lebih banyak? Let's check it out!

## Perbandingan Kandungan Lemak Mentega vs Minyak Goreng

- **Kandungan Lemak Mentega:** Mentega biasanya mengandung sekitar **81 gram lemak** per 100 gram, di mana sekitar **51 gram adalah lemak jenuh**. Lemak jenuh inilah yang sering dianggap kurang baik untuk kesehatan, terutama jika dikonsumsi berlebihan. Tapi jangan salah, mentega juga mengandung **asam lemak butirat** yang katanya bisa bantu kesehatan pencernaan kita!
- **Kandungan Lemak Minyak Goreng:** Minyak goreng biasa, misalnya minyak kelapa sawit, mengandung sekitar **100 gram lemak** per 100 gram. Tapi, komposisi lemaknya berbeda karena minyak goreng lebih banyak mengandung **lemak tak jenuh** yang dianggap lebih ramah buat jantung. Misalnya, minyak zaitun terkenal dengan kandungan **lemak tak jenuh tunggal** yang bagus buat kesehatan jantung.

Dari sini, jelas kan kalau minyak goreng punya kandungan lemak yang lebih tinggi dibandingkan mentega. Tapi, jenis lemaknya juga penting buat kita perhatikan, lho!

## Mana yang Lebih Baik untuk Kesehatan?



*Mentega vs Minyak Goreng – Freepik*

Kalau ngomongin soal kesehatan, banyak ahli gizi yang lebih merekomendasikan minyak goreng nabati, terutama yang kaya lemak tak jenuh seperti minyak zaitun atau minyak biji bunga matahari.

Lemak tak jenuh ini bisa bantu menurunkan kadar kolesterol jahat dalam darah dan menjaga kesehatan jantung.

Sedangkan mentega, meskipun rasanya enak banget, mengandung banyak lemak jenuh yang bisa meningkatkan risiko penyakit jantung jika dikonsumsi dalam jumlah besar.

Tapi, bukan berarti kamu harus totally avoid mentega, ya! Penggunaan mentega dalam jumlah kecil untuk sesekali nggak masalah kok, asal nggak berlebihan.

## Kapan Sebaiknya Gunakan Mentega atau Minyak Goreng?



*Mentega vs Minyak Goreng – Freepik*

- **Mentega:** Cocok banget digunakan untuk masakan yang butuh rasa gurih dan aroma khas, seperti roti bakar, pasta, atau kue-kue. Tapi, karena lemak jenuhnya tinggi, sebaiknya mentega digunakan secukupnya dan nggak terlalu

sering.

- **Minyak Goreng:** Minyak goreng lebih fleksibel untuk berbagai masakan. Minyak zaitun, misalnya, bagus buat menumis atau sebagai dressing salad. Sementara minyak kelapa sawit atau minyak kedelai lebih pas untuk menggoreng makanan.

Kalau kamu suka menggoreng dengan minyak, usahakan untuk nggak pakai minyak yang sama berulang kali, ya! Minyak yang sudah dipakai berulang kali akan menghasilkan senyawa berbahaya yang bisa merusak kesehatan.

## Jadi, Mana yang Lebih Baik?



*Mentega vs Minyak Goreng – Freepik*

Kalau bicara soal lemak, minyak goreng memang mengandung lebih banyak lemak dibandingkan mentega.

Tapi, jenis lemak dalam minyak goreng lebih banyak lemak tak jenuh yang ramah jantung, sedangkan mentega lebih tinggi lemak jenuh yang bisa berisiko buat kesehatan jantung jika dikonsumsi berlebihan.

Pada akhirnya, baik mentega maupun minyak goreng punya kelebihan masing-masing, tergantung pada jenis masakan yang ingin kamu buat.

Mentega cocok untuk menambah rasa pada makanan, sementara minyak goreng, terutama minyak nabati, bisa jadi pilihan lebih sehat untuk menggoreng atau menumis. Yang terpenting adalah menggunakan keduanya secara bijak dan nggak berlebihan.

Yuk, mulai lebih sadar dengan apa yang kita konsumsi setiap hari! Lebih baik sedikit berkorban rasa demi menjaga kesehatan tubuh kita dalam jangka panjang. Nah, kira-kira kamu lebih pilih yang mana nih, mentega atau minyak goreng?

---

# Kenali 3 Manfaat Kesehatan Jinten : Rempah Kecil dengan Segudang Khasiat

Category: LifeStyle

11 September 2025



**Prolite** – Siapa yang sangka, rempah kecil bernama jinten ini ternyata punya banyak manfaat kesehatan yang luar biasa!

Meskipun ukurannya mini, jinten menyimpan kekuatan besar yang bisa bikin tubuh kita jadi lebih sehat. Penasaran? Yuk, kita kenalan lebih jauh dengan si kecil penuh khasiat ini!

## Rempah Kecil dengan Manfaat Besar



Jinten, atau yang sering kita kenal dengan nama cumin, adalah rempah yang sudah lama digunakan dalam berbagai masakan,

terutama di negara-negara Asia dan Timur Tengah.

Tapi, bukan cuma bikin makanan jadi lebih lezat, rempah kecil ini juga punya segudang manfaat kesehatan yang sayang banget kalau dilewatkan. Dari memperlancar pencernaan sampai bantu jaga kadar gula darah, dia punya segalanya!

1. **Pencernaan Lebih Lancar** : Rempah kecil ini dikenal sebagai sahabat baik buat sistem pencernaan kita. Rempah ini bisa merangsang produksi enzim pencernaan dan meningkatkan kerja lambung, sehingga makanan lebih cepat dicerna. Kalau kamu sering merasa kembung atau nggak nyaman di perut setelah makan, coba tambahkan sedikit jinten ke dalam masakanmu.
2. **Boost Imunitas dengan Antioksidan** : Selain bikin makanan lebih sedap, si rempah kecil ini juga kaya akan antioksidan yang bisa bantu tubuh melawan radikal bebas. Dengan rutin mengonsumsinya, sistem kekebalan tubuh kita bisa jadi lebih kuat dan nggak gampang kena penyakit.
3. **Pengelolaan Gula Darah** : Buat kamu yang khawatir dengan kadar gula darah, ini bisa jadi solusi alami yang *worth to try*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa jinten dapat membantu menstabilkan kadar gula darah dan meningkatkan sensitivitas insulin. Cocok banget buat yang sedang menjaga pola makan sehat!

## Jinten dalam Pengobatan Tradisional



Jinten memiliki peran penting dalam berbagai pengobatan tradisional di seluruh dunia. Meskipun ukurannya kecil, rempah ini telah lama digunakan sebagai obat alami untuk berbagai macam penyakit dan kondisi kesehatan.

Berikut adalah beberapa contoh bagaimana rempah ini digunakan dalam pengobatan tradisional di berbagai budaya:



1. **Ayurveda di India:** Dalam Ayurveda, sistem pengobatan tradisional India, dikenal sebagai *jeera* dan sering digunakan untuk meningkatkan pencernaan. Dipercaya mampu merangsang api pencernaan (*agni*), membantu tubuh mencerna makanan lebih efisien, dan mengatasi masalah pencernaan seperti kembung, gangguan pencernaan, dan sembelit.
2. **Pengobatan Tradisional Timur Tengah :** Di Timur Tengah, digunakan sebagai tonik untuk pencernaan dan dikenal dapat membantu meredakan berbagai gangguan perut, termasuk gas, kembung, dan diare. Juga sering digunakan dalam campuran rempah-rempah untuk makanan, yang tidak hanya memberikan rasa khas, tetapi juga membantu menjaga kesehatan saluran pencernaan.
3. **Pengobatan Tiongkok Kuno :** Dalam pengobatan tradisional Tiongkok, digunakan untuk menghangatkan tubuh dan meningkatkan energi vital (*Qi*). Rempah ini juga dianggap bermanfaat dalam meredakan nyeri akibat masuk angin, mual, dan muntah. Kadang-kadang digunakan dalam ramuan untuk memperkuat fungsi limpa dan lambung.

## Resep Herbal untuk Kesehatan Tubuh



Mau coba memanfaatkan jinten untuk kesehatan sehari-hari? Ini dia beberapa resep herbal yang bisa kamu coba di rumah:

- **Teh Jinten untuk Pencernaan :** Rebus satu sendok teh jinten dalam segelas air selama 10 menit. Saring dan minum teh ini setelah makan untuk membantu pencernaan.
- **Campuran Jinten untuk Meredakan Batuk :** Tumbuk jinten, lada hitam, dan madu, lalu campurkan semuanya. Konsumsi campuran ini saat batuk untuk meredakan tenggorokan yang gatal.

- **Jinten dan Madu untuk Imunitas** : Campurkan bubuk jinten dengan madu dan konsumsi setiap pagi. Kombinasi ini bisa membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Dia memang kecil, tapi manfaat kesehatannya nggak main-main! Dari pencernaan, imunitas, hingga pengelolaan gula darah, rempah kecil ini bisa jadi sahabat terbaik kesehatanmu.

Jadi, jangan ragu untuk menambahkan rempah ini ke dalam menu sehari-hari. Dengan si kecil ini, sehat bisa dimulai dari hal-hal kecil yang sederhana.

Nah, sekarang udah tahu kan, kalau si kecil ini bukan cuma sekadar bumbu masak biasa? Yuk, mulai sekarang rajin-rajin konsumsi si kecil ini dan rasakan manfaatnya!

---

## **6 Rahasia Pala : Rempah Harum dengan Segudang Manfaat Kesehatan**

Category: LifeStyle  
11 September 2025



**Peolite** – Siapa yang tak kenal dengan rumpah pala? Aromanya yang khas seringkali menambah cita rasa unik pada berbagai masakan, menjadikannya bintang dapur yang tak tergantikan.

Namun, tahukah kamu bahwa di balik aroma semerbaknya, pala menyimpan segudang manfaat bagi kesehatan?

Pala bukan hanya sekadar bumbu dapur. Rempah ini adalah sumber nutrisi yang baik dan kaya akan berbagai kandungan gizi penting.

Beberapa di antaranya adalah Vitamin A, Vitamin E, Mangan, Vitamin C, Magnesium, Tembaga, Fosfor, Seng, dan Besi.

Kombinasi nutrisi ini membuatnya tidak hanya meningkatkan cita rasa masakan, tetapi juga mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan. Yuk, kita eksplorasi lebih lanjut manfaat luar biasa dari pala dalam artikel ini!

# Manfaat Pala untuk Kesehatan



*Ilustrasi – Freepik*

## **1. Menjaga Kesehatan Pencernaan**

Serat di dalamnya membantu melancarkan pencernaan dan mencegah sembelit. Sifat antimikrobanya dapat membantu mengatasi masalah pencernaan seperti diare dan perut kembung.

## **2. Meningkatkan Kualitas Tidur**

Kandungan magnesium yang ada di dalamnya membantu relaksasi otot dan pikiran, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. Senyawa myristicin juga memiliki efek sedatif ringan yang dapat membantu mengatasi insomnia.

## **3. Menjaga Kesehatan Jantung**

Memiliki zat kalium yang dapat membantu mengatur tekanan darah dan menjaga kesehatan jantung. Sifat anti-inflamasinya dapat mengurangi risiko penyakit jantung.

## **4. Memperkuat Sistem Imun**

Vitamin C dan sifat antioksidan membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sehingga tubuh lebih mampu melawan infeksi.

## **5. Meredakan Nyeri**

Minyaknya sering digunakan sebagai obat tradisional untuk meredakan nyeri otot dan sendi. Sifat analgesiknya dapat membantu mengurangi rasa sakit.

## **6. Menjaga Kesehatan Kulit**

Sifat anti-inflamasi dan antimikrobanya dapat membantu mengatasi masalah kulit seperti jerawat dan eksim.

# Cara Mengkonsumsi



*Ilustrasi – ist*

Rempah ini dapat ditambahkan pada berbagai masakan, seperti:

1. **Masakan** : Bubuknya sering digunakan sebagai bumbu tambahan pada masakan kari, sup, dan kue.
2. **Minuman** : Kamu bisa menambahkan sedikit bubuknya pada teh atau kopi untuk menambah cita rasa.
3. **Minyak Esensial** : Minyak esensial yang dihasilkannya dapat digunakan untuk aromaterapi atau diencerkan untuk pijatan.

Meskipun memiliki banyak manfaat, konsumsi dalam jumlah berlebihan dapat menyebabkan efek samping seperti mual, muntah, pusing, dan bahkan halusinasi. Oleh karena itu, konsumsilah dengan bijak dan sesuai anjuran.



*– Freepik*

Pala bukan hanya sekadar bumbu dapur, tetapi juga memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesehatan tubuh.

Namun, penting untuk selalu mengingat bahwa segala sesuatu yang berlebihan tidaklah baik. Gunakan dalam takaran yang tepat agar kamu dapat merasakan manfaatnya tanpa efek samping yang tidak diinginkan.

Jadi, mari jadikan pala sebagai bagian dari gaya hidup sehat kita dan nikmati manfaat kesehatannya! Semoga informasi ini bermanfaat!