

# Atasi Lidah Terbakar Akibat Makanan Pedas : Ini Dia 7 Tips dan Trik yang Patut Dicoba!

Category: LifeStyle

16 November 2023



**Prolite** – Ketika kita menikmati makanan pedas, seringkali kita harus menghadapi dampak tidak nyaman seperti lidah terbakar.

Menikmati hidangan pedas dapat menjadi pengalaman kuliner yang memuaskan, tetapi seringkali meninggalkan kita dengan lidah terbakar yang tidak menyenangkan.

Lidah terasa terbakar setelah mengonsumsi makanan yang pedas disebabkan oleh keberadaan zat capsaicin dalam cabai.



*Semangkuk cabai – Freepik*

Capsaicin berinteraksi dengan protein pada indera perasa yang bertanggung jawab atas sensasi panas.

Secara kimiawi, capsaicin memiliki sifat seperti minyak yang tidak dapat larut dalam air. Oleh karena itu, minum segelas air tidak mampu mengurangi sensasi terbakar pada lidah setelah menikmati hidangan pedas.

## 7 Tips dan Trik Atasi Lidah Terbakar Akibat Makanan Pedas



*Semangkuk sambal dengan bahan utama sambal disampingnya – Freepik*

Ada beberapa tips yang dapat membantu mengatasi sensasi panas ini dan membuat pengalaman konsumsi makanan pedas lebih nyaman, yaitu :

### 1. Minum Susu

Susulah sensasi panas pada lidah dengan segelas susu. Lemak dalam susu, terutama kasein, dapat membantu mengurangi pedas pada makanan.

### 2. Konsumsi Produk Berbasis Asam

Makanan atau minuman berbasis asam, seperti yogurt atau jeruk nipis, dapat membantu meredakan kepedasan. Asam membantu menetralkan capsaicin, senyawa yang menyebabkan rasa pedas pada makanan pedas.

### 3. Gunakan Gula atau Madu

Gula atau madu dapat memberikan bantuan instan. Gula akan menyerap kepedasan, sedangkan madu memiliki sifat antibakteri dan antiinflamasi yang dapat meredakan iritasi.

#### **4. Hindari Minum Air Dingin**

Meskipun mungkin menggoda, minum air dingin dapat memperparah sensasi panas. Sebaliknya, pilihlah minuman hangat atau suhu ruangan.

#### **5. Konsumsi Produk Susu Fermentasi**

Produk susu fermentasi seperti yogurt probiotik dapat memberikan rasa nyaman pada lidah terbakar dan membantu menjaga keseimbangan bakteri pada mulut.

#### **6. Karbohidrat**

Roti atau nasi dapat membantu meredakan kepedasan karena karbohidrat dapat menyerap capsaicin. Makan hidangan pedas dengan karbohidrat seperti nasi bisa mengurangi kepedasan.

#### **7. Gunakan Lidah Sendiri**

Mengunyah es batu atau menggigit sesuatu yang dingin dengan lidah dapat memberikan sensasi sejuk dan mengurangi rasa panas.



*Ilustrasi makan hidangan pedas – istimewa*

Dengan menerapkan tips ini, Kamu bisa dengan lebih nyaman mengeksplorasi berbagai hidangan pedas tanpa harus menderita lidah terbakar yang berkepanjangan.

Perlu diingat bahwa setiap orang berbeda, jadi temukan metode yang paling efektif untuk menikmati kelezatan makanan pedas tanpa rasa tak nyaman yang berlebihan.