

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.

5 Rekomendasi Kuliner dengan Menu Sarapan yang Lezat

Category: LifeStyle

16 November 2023



Prolite – Kuliner pagi di Kota Bandung sangat beragam, Bahkan para wisatawan yang sedang berkunjung tidak perlu risau untuk mencari menu sarapan.

Kota Bandung bisa di bilang gudangnya kuliner, jadi tidak afdol jika ke Kota Kembang ini tidak berburu makanan lezatnya.

Berikut kami memiliki beberapa rekomendasi wisata kuliner dengan menu sarapan yang lezat:

1. Lotek Mahmud



Go Travelly

Untuk para wisatawan yang ingin sarapan sehat, kalian bisa mengunjungi lotek Mahmud. Selain lotek, mereka juga menyediakan rujak ulek, gado-gado, nasi mbak moy, nasi rames,

dan masih banyak lagi menu yang disediakan.

Lotek ini buka sejak pukul 8 pagi dan beralamat di Jl. Mahmud 4 nomor 9, Pamoyanan, Kecamatan Cicendo Bandung. Harga lotek ini dibanderol dari dan yang termahal .

2. Bubur Ayam H. Amid



Instagram @buburayamhamid

Untuk yang ingin sarapan bubur ayam kalian bisa mencoba ke bubur ayam H amid. Di sini tersedia berbagai macam bubur dengan pilihan topping, ati ampela, telur, dan spesial kisaran harga bubur ini adalah hingga .

Bubur ini beralamatkan di Jl. Pajajaran No 105 Pamoyanan, Kecamatan Cicendo Bandung.

3. Nasi Kuning Sumur Bandung



Untuk kalian yang ingin menyantap nasi kuning ini adalah nasi kuning terenak di Kota Bandung. Jika iingin ke sini, kalian bisa datang mulai pukul 5 pagi.

Nasi kuning ini juga bisa disantap dengan berbagai macam lauk yang disediakan. Citarasa nasi kuning di tempat ini pasti bikin kamu ketagihan.

Harga nasi kuning Sumur Bandung berkisar . Alamat di Jl. Sumur Bandung No. 12 Bandung.

4. Soto Ahri



Soto asli garut ini tidak kalah nikmatnya. Soto Ahri ini merupakan soto yang terkenal di Bandung. Menu yang ditawarkan adalah soto asli Garut dengan rasa yang sangat menggoyang

lidah.

Harga Soto Ahri ini berkisar . Untuk kamu yang tertarik dengan soto ini, bisa datang ke Batu Nomor 235.

5. Batagor Yunus

Kuliner yang terakhir yaitu Batagor Yunus merupakan kuliner khas Bandung. Batagor ini dapat dikunjungi mulai pukul setiap harinya.

Menu yang ditawarkan ada batagor kering, batagor kuah, mie dan bakso dengan kisaran harga mulai dari Rp hingga Rp .

Alamatnya ada di Jl. Raya Kopo , RT 10/RW 01, Babakan Asih, Kec. Bojongloa Kaler, Kota Bandung.

Itu tadi 5 rekomendasi wisata kuliner yang menyediakan menu sarapan yang lezat memiliki tempat yang nyaman.