

BAGAIMANA UNTUK MENGGABUNGKAN MAKANAN MENYEJUKKAN KE DALAM DIET ANDA



Tambah buah-buahan dan sayur-sayuran kaya dengan air dalam hidangan anda setiap hari.

Banyakkan minum air dan termasuk minuman yang menghidratkan seperti air kelapa dan teh herba.



Utamakan hidangan yang ringan dan menyegarkan berbanding makanan yang berat, pedas atau bergoreng.



Nikmati minuman herba tradisional yang telah digunakan sejak turun-temurun untuk membantu mengawal suhu badan.



Minuman manis yang diproses mengandungi kalori kosong dan lama kelamaan boleh menyumbang kepada dehidrasi. Kandungan gula yang tinggi mengganggu dengan proses penghidratan semula jadi tubuh anda, membuatkan anda berasa dahaga dan kurang bertenaga dalam jangka masa panjang. Ia juga boleh meningkatkan panas badan, membawa kepada ketidakselesaan, jerawat atau masalah berkaitan haba yang lain.

Diterbitkan oleh
Persatuan Pengguna-pengguna Pulau Pinang (CAP)
10, Jalan Masjid Negeri, 11600 Pulau Pinang, Malaysia.
Tel: 04-8299511
E-mel: consumerofpenang@gmail.com
Laman sesawang: www.consumer.org.my
Diterbitkan pada 2025



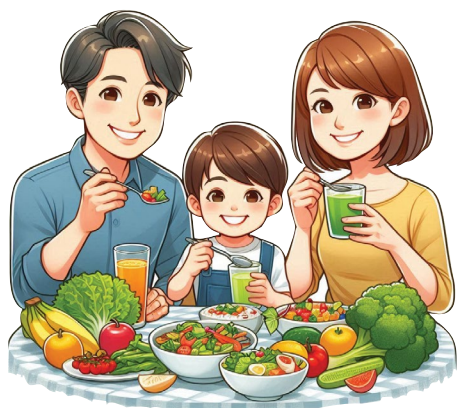
Dicetak oleh Super Sonic Printing Sdn Bhd
No. 67, Jalan Patani, 10150 Pulau Pinang.



MAKANAN & MINUMAN YANG MENYEJUKKAN

PERSATUAN PENGGUNA-PENGGUNA PULAU PINANG





MENYEJUKKAN SECARA SEMULA JADI DENGAN MAKANAN

Menyejukkan tubuh secara semula jadi melalui makanan dan minuman adalah paling mudah serta berkesan untuk mengekalkan kesihatan, terutamanya dalam iklim yang panas. Dengan menggabungkan buah-buahan yang kaya dengan air, minuman herba dan ringan, makanan yang menyegarkan, seseorang itu boleh mencegah penyakit berkaitan haba, menyokong penghadaman dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhannya. Tidak seperti kaedah penyejukan buatan lain seperti penyaman udara, yang boleh menyebabkan kekeringan dan menggunakan jumlah tenaga yang lebih banyak, penyejukan semula jadi melalui diet menawarkan manfaat holistik dan berpanjangan bagi tubuh dan fikiran.

Buku kecil ini menampilkan pilihan resipi yang menyejukkan secara semula jadi. Pilihlah yang menepati citarasa anda, menyediakannya dan merasai manfaat kekal sejuk dan sihat. Kami berharap agar ini akan memberikan inspirasi kepada generasi yang lebih muda untuk meneroka dan menikmati manfaat makanan penyejuk semula jadi.

Komuniti di Malaysia sudah lama mengamalkan penawar semula jadi mereka sendiri yang unik untuk kekal sejuk, dengan tradisi yang diturunkan dari generasi ke generasi.

MELAYU Masyarakat Melayu sering menggunakan bahan semula jadi seperti daun pandan, ulam, air barli dan air kelapa untuk menyejukkan tubuh. Minuman tradisional seperti sirap ros dengan biji selasih (sirap selasih) dan persediaan herba yang diperbuat daripada akar dan daun tempatan juga terkenal bagi mengurangkan haba dalam.

CINA Dalam budaya Cina, mengimbangi 'yin dan yang tubuh' adalah penting. Makanan yang menyejukkan seperti teh herba (liang cha), sup buah kundur, teh kekwa dan kacang hijau biasanya dimakan, terutamanya semasa cuaca panas. Ia dipercayai dapat membantu mengurangkan 'kepanasan' dalam tubuh dan mencegah penyakit.

INDIA Komuniti India secara tradisional menggunakan susu mentega, air jintan putih, teh halba dan hidangan disediakan dengan rempah penyejuk seperti adas dan biji ketumbar. Bubur yang diperbuat daripada seki seperti ragi adalah penawar tradisional yang terkenal dalam isi rumah bagi menyejukkan tubuh semasa hari panas.



SEJUKKAN DENGAN SAYUR-SAYURAN

Banyak sayur-sayuran mempunyai sifat penyejukan semula jadi yang membantu mengawal suhu badan, terutamanya dalam iklim panas. **Sayur-sayuran ini biasanya tinggi kandungan air, yang mengekalkan badan terhidrat dan kaya dengan mineral seperti kalium dan magnesium yang mengimbangi cecair dalam.** Ia juga mempunyai pengalkalian dan kesan antiradang, yang mengurangkan panas dalam, keasidan dan masalah pencernaan. **Sayur-sayuran seperti timun, labu air, kundur, bendi dan sayur-sayuran berdaun melegakan sistem pencernaan, menyokong detoksifikasi dan membantu mencegah masalah berkaitan haba seperti ruam kulit atau keletihan.**

Masukkan sayur-sayuran secara tetap dalam diet melalui salad, sup atau jus boleh menyejukkan badan secara semula jadi dan menggalakkan kesejahteraan secara keseluruhan.

TIMUN



Timun adalah agen penyejuk semula jadi yang sangat baik, terdiri daripada 95% air. Kaya dengan elektrolit seperti kalium dan magnesium, ia membantu menambah cecair yang hilang, mencegah keletihan dan pening.

RESIPI SALAD TIMUN YANG MENYEGARKAN

BAHAN-BAHAN

- 2 biji timun sederhana (dihiris nipis)
- 1 biji bawang bersaiz sederhana (dihiris nipis)
- ¼ cawan daun ketumbar atau pudina (dicincang)
- 1 sudu besar jus lemon atau cuka
- ½ sudu kecil garam (sesuaikan dengan rasa)
- ¼ sudu kecil lada hitam
- ½ sudu teh gula perang atau madu (pilihan)
- ½ sudu kecil biji bijan panggang (pilihan, untuk rangup tambahan)



PENYEDIAAN

1. Basuh dan hiris timun dan bawang dengan nipis.
2. Dalam mangkuk, campurkan jus lemon, minyak zaitun, garam dan lada hitam.
3. Masukkan timun dan bawang besar yang dihiris untuk menghiaskannya
4. dan toskan dengan baik.
5. Hiaskan dengan ketumbar segar atau daun pudina yang dicincang dan taburkan biji bijan jika mahu.
6. Biarkan selama 10 minit untuk menyerap perisa, kemudian dihidangkan sejuk

JUS BUAH KUNDRUR



Buah kundur, juga dikenali sebagai winter melon adalah sayur yang menyejukan dengan kandungan air yang tinggi. Ia membantu mengurangkan panas pada tubuh, mengekalkan anda terhidrat dan membantu dalam membuang toksin.

BAHAN-BAHAN

- 1 cawan buah kundur, dikupas dan dicincang
- ½ hingga 1 cawan air
- Sekeping kecil halia (pilihan)
- Beberapa titis jus lemon (pilihan)

PENYEDIAAN

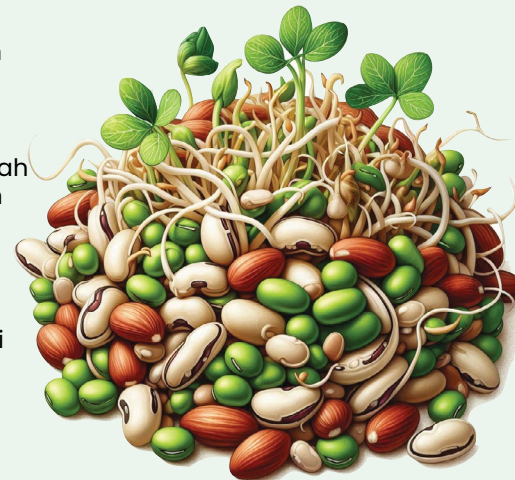
1. Basuh dan kupas buah kundur.
2. Potong kecil dan gaul bersama dengan halia dan air hingga sebati.
3. Tapis jus jika suka dan masukkan jus lemon untuk rasa.
4. Hidangkan dengan segera.

Nota: Minum semasa perut kosong pada waktu pagi untuk hasil terbaik. Elakkan mencampurkannya dengan buah-buahan yang lain; buah kundur lebih baik dimakan dengan begitu sahaja.

KESAN PENYEJUKAN DARIPADA TAUGE & KEKACANG

Tauge dan kekacang mempunyai kesan penyejukan pada tubuh disebabkan oleh kandungan airnya yang tinggi, menjadikannya menghidrat secara semula jadi dan berkesan bagi mencegah penghadaman, mengurangkan pengeluaran haba dalaman dan membuatkan ia lebih melegakan perut.

Sifat alkalinanya membantu mengimbangi haba tubuh dengan mengurangkan keasidan dan keradangan, sementara ia membantu sifat menyah toksik dalam membuang toksin yang menjana haba.

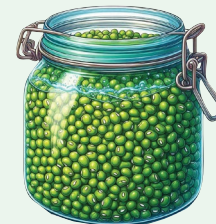


Anda boleh hasilkannya sendiri: Kacang hijau, Lentil, Kacang kuda, Kacang pis, Kacang merah, Kacang hitam, Kacang buah pinggang, Kacang soya, Kacang ketupat, Biji halba.

TAUGE

1. Basuh ½ hingga 1 cawan kacang hijau dan toskan dengan baik.
2. Letakkan kacang dalam mangkuk atau balang dengan 3 – 4 kali jumlah air. Rendam selama 8 – 12 jam atau semalaman. Kemudian, toskan air sepenuhnya.
3. Pindahkan kacang yang telah direndam ke dalam balang, tutup dengan kain kapas, dan simpan di tempat yang sejuk dan gelap untuk 24 – 48 jam. Bilas dan toskannya setiap 8 – 12 jam.
4. Periksa tunasnya. Selepas 24 jam, pucuk putih kecil akan muncul. Biarkannya membesar sehingga 48 jam jika anda lebih suka pucuk yang lebih panjang.
5. Nikmatinya dengan mentah dalam salad, dikukus atau ditambah kepada sup.
6. Simpan dalam bekas kedap udara dan disejukkan sehingga 3 – 5 hari untuk kegunaan di kemudian hari.

Nota: Kacang dan kekacang yang berbeza mempunyai masa rendaman dan percambahan yang berbeza.



ATASI PANAS DENGAN BUAH-BUAHAN

Banyak buah-buahan mempunyai kandungan air yang tinggi, nutrien penting dan sifat penyejukan yang membantu mengawal suhu tubuh, mencegah dehidrasi dan mengurangkan ketidakselesaan yang berkaitan dengan haba. Marilah kita meneroka bagaimana buah-buahan yang berbeza secara semula jadi boleh menyejukkan tubuh.



KANDUNGAN AIR YANG TINGGI UNTUK PENGHIDRATAN

Buah-buahan dengan kandungan air yang tinggi membantu menambah cecair yang hilang dan mengekalkan badan terhidrat.

Tembikai – Lebih 90% air, membuatkan ia menjadi salah satu buah yang paling menghidratkan.

Timun – Walaupun biasanya dilihat sebagai sayur, timun secara teknikalnya adalah buah yang membantu menyejukkan tubuh.

Belimbing – Menyegarkan dan menghidratkan, dengan rasa masam-manis.

Limau bali – Buah sitrus berair yang penuh dengan penghidratan dan vitamin C.

Tembikai wangi – Buah penyejuk yang membantu menyegarkan dan menghidrat.

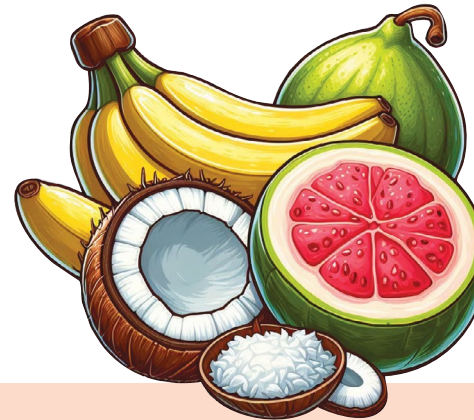
BUAH-BUAHAN YANG MEMBANTU PENCERNAAN DAN MENCEGAH PEMBENTUKAN HABA DALAMAN

Sistem penghadaman yang lembap boleh menghasilkan haba berlebihan. Beberapa buah-buahan boleh meningkatkan penghadaman dan mengurangkan haba dalaman.

Betik – Mengandungi papain, enzim yang membantu penghadaman.

Nanas – Mengandungi bromelain, yang membantu memecahkan protein dan mengurangkan kembung perut.

Kelapa – Mempunyai enzim semula jadi yang menyokong pencernaan dan mencegah refluks asid.



IMBANGAN ELEKTROLIT UNTUK MENCEGAH KELESUAN HABA

Berpeluh dalam cuaca panas membawa kepada kehilangan elektrolit, yang boleh menyebabkan keletihan dan kekejangan. Beberapa buah-buahan boleh membantu memulihkan mineral yang hilang ini.

Pisang – Tinggi kalium, penting bagi fungsi otot dan mencegah kekejangan panas.

Kelapa – Air kelapa yang lembut adalah minuman elektrolit semula jadi yang menambah galian yang hilang.

Jambu batu – Kaya dengan kalium dan vitamin C, menolong dengan penghidratan dan paras tenaga.



BUAH-BUAHAN PENYEJUK SEMULA JADI BAGI MENGAWAL SUHU TUBUH

Sesetengah buah-buahan secara tradisional terkenal dengan sifat penyejukannya dan membantu menurunkan haba badan.

Manggis – Dikenali sebagai “Ratu Buah-buahan,” manggis mempunyai kesan penyejukan dan bantuan penghadaman.

Buah Naga – Menghidrat dan menyegarkan, dengan kandungan air yang tinggi.

PENYEJUKAN KULIT DAN PERLINDUNGAN MATAHARI

Buah-buahan yang membantu mengekalkan penghidratan dan melindungi kulit daripada kerosakan berkaitan haba.

Jus Lidah Buaya – Walaupun secara teknikalnya ia bukan buah, ia diminun seperti jus. Ia melegakan badan dan menghalang kerosakan daripada matahari.

Oren – Tinggi vitamin C, yang melindungi kulit dan meningkatkan penghidratan.

PISANG

CARA CEPAT DAN MUDAH UNTUK MENYEJUKKAN TUBUH

Pisang ditanam dan dituai sepanjang tahun di Malaysia. Ia mudah dicari, berpatutan dan antara makanan penyejuk semula jadi yang terbaik.

Pisang ditanam dan dituai sepanjang tahun di Malaysia. Ia mudah dicari, berpatutan dan antara makanan penyejuk semula jadi yang terbaik.

1. MENGURANGKAN PANAS BADAN

Pisang menyediakan penghidratan semula jadi, membantu menyejukkan tubuh semasa cuaca panas. Elektrolit (kalium dan magnesium) mengawal suhu tubuh dan mengelakkan kelesuan haba.

2. MEMBANTU PENGHADAMAN DAN MENCEGAH SEMBELIT

Pisang mengandungi serat larut (pektin), yang menyokong kesihatan usus. Ia membantu melembapkan usus dan mencegah sembelit berkaitan haba.

3. MELEGAKAN KERADANGAN DALAMAN

Pisang adalah berguna bagi keadaan yang disebabkan oleh haba berlebihan, seperti ulser mulut, sakit tekak dan refluks asid.



4. MELEGAKAN KELETIHAN BERKAITAN HABA

Pisang membekalkan gula semula jadi (fruktosa, glukosa, dan sukrosa), menawarkan rangsangan tenaga segera tanpa tubuh terlalu panas.



PENYEJUK TRADISIONAL MALAYSIA

Iklm tropika Malaysia yang panas memberikan inspirasi kepada ramai orang cara semula jadi untuk kekal sejuk. Merentasi komuniti Melayu, Cina dan India, minuman penyejuk tradisional dinikmati sejak turun temurun. Diperbuat daripada buah-buahan, sayur-sayuran, akar herba, bunga, biji dan rempah ratus, minuman ini membantu mengurangkan panas badan, menyokong penghadaman dan memastikan tubuh segar. Malah pada hari ini, minuman teruji masa ini kekal sebagai pilihan yang sihat dan melegakan pada hari yang panas.



MINUMAN AIR CINCAU



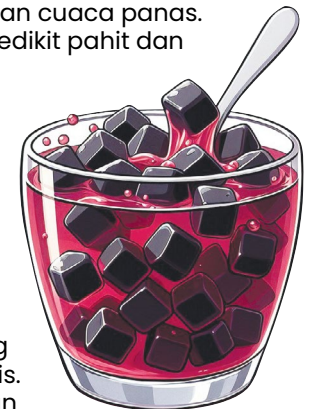
Air Cincau ialah minuman penyejuk yang terkenal diperbuat dengan cincau, cincau hitam atau hijau gelap yang diperolehi daripada tumbuhan *Mesona chinensis*. Ia adalah biasa digunakan untuk mengurangkan panas badan, terutamanya dalam keadaan cuaca panas. Cincau mempunyai rasa lembut, sedikit pahit dan tekstur yang licin seperti jeli.

BAHAN-BAHAN

- 1 blok cincau (boleh diperolehi di kedai atau dibuat sendiri)
- 2 cawan air
- 3 sudu besar gula melaka
- ½ cawan santan atau susu soya (pilihan, bagi versi berkrim)
- Kiub ais (mengikut keperluan)

PENYEDIAAN

1. Sediakan cincau. Jika menggunakan blok cincau yang dibeli di kedai, potong kepada kiub kecil atau jalur nipis. Jika menggunakan cincau dalam tin, hanya cedok dan potong mengikut keperluan.
2. Dalam periuk, panaskan 2 cawan air dan masukkan gula melaka. Kacau sehingga gula melaka larut sepenuhnya.
3. Biarkan ia sejuk pada suhu bilik.
4. Dalam gelas, masukkan kiub cincau dan isi separuh dengan ketulan ais. Tuangkan sirap manis.
5. Jika anda lebih suka rasa yang lebih berkrim, tambah santan kelapa atau susu soya di atasnya.
6. Kacau dengan rata dan hidangkan sejuk.



BARLI PENYEJUK MUSIM PANAS

Minuman barli membantu membuang toksin melaluinya air kencing kerana sifat diuretiknya, melegakan sistem penghadaman, mengurangkan keradangan dan mengekalkan badan terhidrat. Ini menjadikan ia berkesan dalam mencegah masalah berkaitan haba seperti sakit kepala, keletihan dan kerengsaan kulit. Air barli adalah juga dikenali untuk melegakan jangkitan saluran kencing dan sering disyorkan semasa demam, gelombang panas atau selepas pendedahan kepada matahari yang berpanjangan.



PENYEDIAAN

1. Basuh barli mutiara dengan bersih di bawah air yang mengalir.
2. Dalam periuk, masukkan barli yang telah dibilas, air dan daun pandan. Biarkan ia mendidih.
3. Kecilkan api dan biarkan mendidih selama kira-kira 30 – 40 minit atau sehingga barli lembut dan air bertukar mendung sedikit.
4. Masukkan gula batu atau madu secukup rasa. Kacau sehingga larut sepenuhnya.
5. Biarkan ia sejuk. Anda boleh nikmatinya hangat atau sejuk. Tambah jus lemon jika anda suka rasa seperti manis dan masam yang tajam.

BAHAN-BAHAN

- ½ cawan barli mutiara
- 5 cawan air
- Gula batu atau madu secukup rasa
- 1 atau 2 helai daun pandan (pilihan, untuk aroma)
- 1 hingga 2 sudu teh jus lemon (pilihan, untuk rasa)

MINUMAN LEMON BIJI SELASIH MANIS

Biji selasih mengembang dan membentuk seperti salutan gel apabila ia direndam di dalam air. Tekstur unik ini bukan sahaja menjadikan minuman yang menyegarkan tetapi juga meningkatkan kesan penyejukannya terhadap tubuh.



PENYEDIAAN

1. Rendam biji selasih dalam ½ cawan air suam selama kira-kira 10 minit sehingga ia kembang.
2. Dalam periuk, larutkan gula dalam ½ cawan air di atas api yang sederhana. Biarkan ia sejuk.
3. Campurkan sirap gula yang telah disejukkan dengan jus lemon.
4. Gabungkan biji selasih yang direndam, campuran limau-gula dan tambahkan air sejuk. Kacau dengan rata dan hidangkan dengan segera.

BAHAN-BAHAN

- 1 sudu besar biji selasih
- ½ cawan air suam
- 2 sudu besar jus lemon
- Gula perang mengikut citarasa
- Air sejuk, mengikut keperluan

SUSU MENTEGA PENYEJUK SEMULA JADI

Susu mentega adalah salah satu penyejuk semula jadi yang sangat baik, terutamanya dalam iklim panas. Ia telah menjadi minuman ruji musim panas sejak turun temurun kerana keupayaannya untuk mengawal suhu tubuh dan mengekalkan dalam keadaan segar.

Susu mentega mengisi semula elektrolit, mencegah strok haba dan pening. Probiotik dan mineral



membantu mengekalkan suhu tubuh pada musim panas.

RESIPI SUSU

BAHAN-BAHAN

- 1 cawan dadih tebal, dadih segar buatan sendiri adalah yang terbaik
- 2 cawan air, sesuaikan bagi konsisten
- 1 biji cili hijau yang kecil (dicincang halus)
- 1 inci halia (diparut atau hancurkan)
- 5 – 6 helai daun kari (dicincang halus)
- 1 sudu besar daun ketumbar (dicincang halus)
- ¼ sudu teh inggu
- ½ sudu kecil garam
- ¼ sudu kecil biji jintan putih

UNTUK PERASA

- 1 sudu kecil minyak halia atau minyak kelapa
- ¼ sudu teh biji sawi
- ¼ sudu kecil biji jintan putih (pilihan)
- 1 biji cili merah kering (dipecahkan jadi kepingan)

PENYEDIAAN

1. Dalam mangkuk besar, pukul dadih hingga halus.
2. Masukkan air sejuk dan gaul dengan rata sehingga ia menjadi nipis, konsisten seperti susu mentega.
3. Masukkan garam, inggu, cincang cili hijau, halia parut, daun kari dan daun ketumbar.
4. Kacau sehingga rata dan biarkan selama beberapa minit untuk membolehkan rasa sebatu.
5. Panaskan 1 sudu kecil minyak dalam kualiti kecil. Tambah biji sawi dan biarkan ia menggerutup. Masukkan biji jintan putih, cili merah kering dan secubit inggu.
6. Tuangkan perasa ini ke atas susu mentega dan gaul hingga rata.

Jika anda kekurangan masa, susu mentega biasa juga sesuai. Dalam



mangkuk atau gelas, satukan dadih dan air. Masukkan secubit garam. Pukul sehingga halus dan sedikit berbuih. Nikmati minuman yang menyegarkan anda.



JINTAN MANIS

- Mempunyai kesan penyejukan semula jadi.
- Membantu penghadaman dan mengurangkan panas badan.
- Digunakan dalam dal, kari atau sayur tumis.



KETUMBAR

- Mengimbangkan panas badan dan menambah baik penghadaman.
- Minum air biji ketumbar membantu menyejukkan tubuh.



BUAH PELAGA

- Menyahtoksik tubuh dan mengawal suhu.
- Sering digunakan dalam minuman pada musim panas dan teh herba.



BIJI HALBA

- Biji halba direndam semalaman, airnya dibuang, dan bijinya dimakan ketika perut kosong.
- Membantu mengurangkan panas badan daripada dalam.

AIR JINTAN PUTIH

Air biji jintan putih adalah penyejuk semula jadi yang membantu mengawal suhu badan. Ia melegakan perut, mengurangkan keasidan dan mencegah kembung. Dengan membuang toksin, ia mengekalkan tubuh terhidrat dan menyokong detoksifikasi secara keseluruhan. Sifat antioksidannya juga menggalakkan kulit yang sihat.

BAHAN-BAHAN

- 1 sudu kecil biji jintan putih
- 2 cawan (500 ml) air

PENYEDIAAN

1. Rebus biji jintan putih di dalam air selama 5 minit.
2. Biarkan ia sejuk pada suhu bilik.
3. Tapis dan minum ketika suam atau sejuk.



4. Anda boleh menambah secubit garam bukit atau madu untuk rasa.

Anda juga boleh memanggang kering biji jintan selama seminit, kisar, dan kemudian gunakan serbuk untuk menyediakan minuman.

REMPAH

Cara Semula Jadi untuk Mengawal Haba

Memasukkan rempah ratus ke dalam masakan setiap hari, sama ada dalam kari, sup atau minuman, memastikan ia mantap, cara semula jadi untuk menguruskan panas badan, terutamanya dalam keadaan iklim panas.



KUNYIT

- Walaupun ia sering dikatakan panas, kunyit mengurangkan keradangan dalaman.

JINTAN PUTIH

- Membantu penghadaman dan menyejukkan tubuh. Membantu mencegah kembung berkaitan haba.

SERBUK BIJI HALBA DENGAN MADU

Ubat mudah ini membantu menyejukkan tubuh, meningkatkan penghadaman dan mengurangkan keasidan.

BAHAN-BAHAN

- 2 sudu besar biji halba
- 1 sudu kecil madu (sesuaikan mengikut keperluan)

PENYEDIAAN

1. Panaskan kuali dengan api yang perlahan dan panggang kering biji halba sehingga bertukar sedikit perang keemasan dan mengeluarkan aroma yang lembut. Berhati-hati untuk tidak membakarnya, kerana ini boleh membuatnya pahit.
2. Biarkan biji halba yang dipanggang sejuk sepenuhnya.
3. Kisar sehingga menjadi serbuk halus menggunakan pengisar rempah atau lesung.
4. Simpan serbuk di dalam bekas kedap udara.

5. Ambil ½ sudu teh daripada serbuk biji halba. Campurkan dengan 1 sudu teh madu.
6. Minum campuran ini sekali sehari, sebaiknya pada waktu pagi ketika perut kosong.



Akar wangi (*Chrysopogon zizanioides*) adalah herba penyejuk yang terkenal dengan sifatnya yang menyegarkan dan menyahtoksik. Minuman semula jadi ini membantu mengurangkan panas badan, membantu penghadaman dan menggalakkan pengenduran.

MINUMAN AKAR WANGI

BAHAN-BAHAN

- 10-15 helai akar wangi
- 4 cawan air
- 1-2 sudu besar gula melaka/gula tebu (pilihan, untuk rasa manis)
- 1 sudu kecil jus lemon (pilihan, untuk kesegaran tambahan)

PENYEDIAAN

1. Bilas akar wangi dengan teliti untuk menghilangkan sebarang kotoran.
2. Dalam periuk, masukkan 4 cawan air dan akar wangi yang telah dibasuh.
3. Rebus selama 10 – 15 minit sehingga air bertukar menjadi coklat muda dan menyerap intipati akar.
4. Biarkan ia sejuk pada suhu bilik. Anda boleh menapis dan meminumnya seperti sedia ada atau menyejujkannya untuk diminum sejuk.
5. Jika mahu, tambah gula melaka/gula tebu untuk rasa manis semula jadi atau beberapa titik jus lemon untuk sentuhan yang menyegarkan.
6. Boleh simpan di dalam peti sejuk sehingga 2 hari.



SARSAPARILLA

Sarsaparilla adalah penyejuk badan semula jadi yang membantu menurunkan haba dalaman. Terkenal dengannya sifat menyahtoksik, ia membersihkan darah, menyokong fungsi hati dan mengurangkan panas badan dengan menghapuskan toksin. Minuman rendaman sarsaparilla menawarkan alternatif yang menyegarkan kepada minuman tiruan.



BAHAN-BAHAN

- 2 keping akar sarsaparilla kecil
- 1 cawan air
- 1 sudu kecil madu/gula asli (pilihan)
- ½ sudu teh jus lemon (pilihan)

PENYEDIAAN

1. Panaskan 1 cawan air sehingga ia mencapai mendidih perlahan.
2. Masukkan akar sarsaparilla yang kering ke dalam air panas dan biarkan ia terendam selama 5-10 minit.
3. Tapis teh untuk mengeluarkan akarnya.
4. Masukkan jus lemon.
5. Campurkan madu, jika mahu untuk rasa manis yang ringan.

RAGI

Ragi terkenal dengan sifat penyejukan semula jadinya, menjadikannya makanan musim panas yang baik. Ia membantu mengawal suhu tubuh, memastikan anda terhidrat dan menghalang keadaan berkaitan haba seperti dehidrasi dan strok haba. Apabila dimakan sebagai bubur atau minuman, ragi melegakan sistem penghadaman dan membekalkan tenaga berterusan tanpa tubuh terlalu panas. Kandungan airnya tinggi dan mudah dihadam menjadikannya amat bermanfaat terutamanya semasa panas dan cuaca lembap.

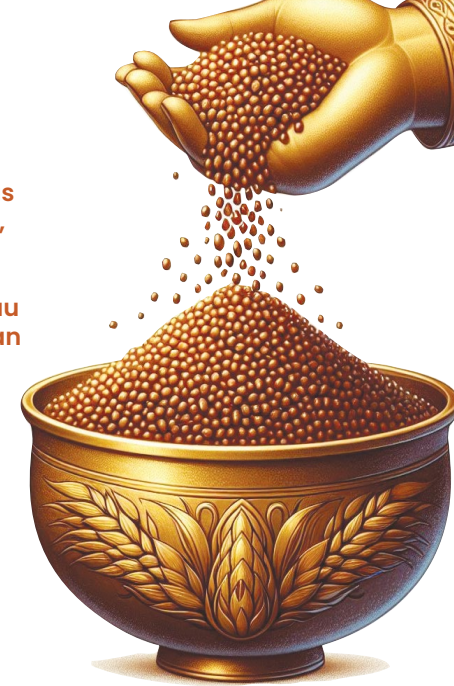
BUBUR RAGI

BAHAN-BAHAN

- 2 cawan tepung ragi
- 2 cawan air
- ½ cawan yogurt
- Bawang besar & cili hijau dicincang kecil

PENYEDIAAN

1. Campurkan tepung ragi dengan 2 cawan air untuk membentuk adunan yang lembut tanpa berketul.
2. Dalam kualiti, dididihkan 2 cawan lagi air dan tuangkan perlahan-lahan bancuhan ragi sambil dikacau berterusan untuk mengelakkan ketulan.
3. Masak dengan api yang sederhana untuk kira-kira 10 minit sehingga ia menebal dan bertukar berkilat. Kacau secara berterusan untuk mengelakkan daripada melekat.
4. Biarkan adunan ragi yang telah masak sejuk, kemudian biarkan semalaman pada suhu bilik bagi penapaian semula jadi. Ini meningkatkan kesan penyejujkannya dan menambah baik penghadaman.



5. Setelah sejuk (atau selepas penapaian), cairkannya dengan susu mentega untuk mencapai kelembutan, konsistensi yang boleh diminum.
6. Masukkan garam, bawang kecil, cili hijau, daun kari dan daun ketumbar dicincang halus. Gaul dengan sehati.

SEJUK DENGAN KELAPA

KELAPA MEMPUNYAI KESAN PENYEJUKAN YANG MENAKJUBKAN, MENJADIKANNYA RUJI DALAM DIET TRADISIONAL DALAM IKLIM PANAS.

AIR KELAPA: MINUMAN ELEKTROLIT SEMULA JADI

Air kelapa penuh dengan elektrolit yang membantu mengekalkan penghidratan dan menyejukkan tubuh.

SANTAN: MAKANAN PENYEJUK

Sering dicampur dalam minuman seperti smoothie berasaskan kelapa, pencuci mulut tradisional Malaysia (contohnya cendol) dan penyediaan herba untuk mengatasi haba. Membantu melegakan keradangan dalaman dan kerengsaan kulit yang disebabkan oleh haba berlebihan.

MINYAK KELAPA: PENYEJUKAN DALAMAN & LUARAN

Mengambil minyak kelapa secara sederhana boleh membantu menyejukkan tubuh dari dalam. Digunakan secara topikal, ia melegakan selaran matahari, ruam dan kerengsaan kulit yang disebabkan oleh haba.

BAGAIMANA CARA UNTUK MEMASUKKAN KELAPA DALAM DIET ANDA BAGI MANFAAT PENYEJUKAN

Minum air kelapa segar untuk kekal terhidrasi. Gunakan santan dalam smoothie, sup dan pencuci mulut. Sapukan minyak kelapa pada kulit dan kulit kepala bagi penyejukan yang melegakan. Masak dengan minyak kelapa dan bukannya minyak bertapis untuk mengimbangi panas badan.



KERABU

Salad Malaysia yang Sihat dan Menyejukkan

BAHAN-BAHAN

- 1 cawan kelapa parut segar
- 2 sudu besar jus limau nipis
- 1 biji cili merah, dicincang
- ¼ cawan timun, dihiris nipis
- 1 sudu besar kacang tanah yang panggang
- 1 batang serai, dihiris halus
- Garam secukupnya

PENYEDIAAN

1. Campurkan semua bahan dalam mangkuk.
2. Gaul hingga sebati dan biarkan ia selama 10 minit.
3. Hidangkan segar seperti hidangan sampingan.



CUTNI KELAPA

BAHAN-BAHAN

- ½ cawan kelapa parut
- 2 sudu besar kacang kuda panggang
- 1 – 2 biji cili hijau, dicincang
- ½ inci halia, dicincang
- Garam secukupnya
- Air, mengikut keperluan



PENYEDIAAN

1. Campurkan kelapa yang diparut, kacang kuda panggang, cili hijau dicincang, halia dicincang dan garam dalam pengisar atau pemproses makanan.
2. Masukkan sedikit air untuk memudahkan pengadunan.
3. Kisar adunan hingga sebati.
4. Hidangkan cutni segar dengan idli, thosai dan vadai.

AGAR-AGAR GULA MELAKA

BAHAN-BAHAN

- 10 g serbuk agar-agar
- 500 ml air
- 200 g gula melaka
- 200 ml santan

PENYEDIAAN

1. Dalam periuk, cairkan gula melaka yang dicincang dalam 250 ml air dengan api yang perlahan, kacau sehingga larut. Ketepikan.
2. Dalam periuk yang lain, larutkan serbuk agar-agar dalam 250 ml air.
3. Setelah mendidih, masukkan santan dan reneh selama 2 – 3 minit.
4. Masukkan sirap gula melaka ke dalam adunan santan agar-agar dan kacau sehingga rata.
5. Tuangkan adunan ke dalam acuan dan biarkan ia sejuk pada suhu bilik. Kemudian sejukkan selama 2 jam untuk mengeras.
6. Setelah mengeras, keluarkan dari acuan dan hidangkan sejuk.



BUNGA YANG MENYEJUKKAN

Bunga yang Menyegarkan Tubuh Secara Semula Jadi

Banyak bunga yang biasa digunakan dan bunga tradisional dihargai kerana keupayaan semula jadinya untuk menyejukkan tubuh dan menyokong kesejahteraan secara keseluruhannya. Sama ada dinikmati sebagai teh, digunakan dalam rawatan herba atau hanya dimasukkan ke dalam ritual penjagaan diri setiap hari, bunga ini berfungsi sebagai penyejuk semula jadi yang lembut dalam persekitaran tropika kita.

BUNGA TELANG

Terkenal dengan sifat antioksidan dan penyejukannya, ia digunakan dalam minuman seperti teh bunga biru dan pencuci mulut dan nasi kerabu (nasi biru).



BUNGA RAYA

Membantu menurunkan panas badan dan tinggi kandungan vitamin C. Ia biasanya dibuat jus bunga raya, minuman herba yang menyegarkan.



BUNGA KEKWA

Digunakan secara tradisional dalam perubatan Cina untuk mengurangkan panas badan. Dibancuh menjadi teh kekwa, sering digunakan untuk melegakan kepanasan.



BUNGA KAMOMIL

Minum teh kamomil boleh melegakan pencernaan, mengurangkan tekanan, dan menggalakkan tidur yang lena, menjadikannya ubat semula jadi untuk menyejukkan tubuh dan minda.



BUNGA CASSIA

Bunga cassia membantu mengurangkan panas badan dan melegakan kulit dan masalah penghadaman. Ia biasanya digunakan dalam teh herba untuk menyokong kesejahteraan secara keseluruhan.



BUNGA MAWAR

Membantu menyegarkan dan menghidratkan tubuh. Ia digunakan dalam sirap bandung (sirap mawar dengan susu) dan minuman yang direndam dengan bunga mawar.



TEH BUNGA TELANG

BAHAN-BAHAN

- 10 bunga telang kering (atau yang segar)
- 2 cawan air
- Madu atau gula melaka (secukup rasa)
- Lemon atau jus limau (pilihan, bagi perubahan warna)

PENYEDIAAN

1. Panaskan 2 cawan air sehingga mendidih perlahan. Alih keluar daripada panasnya.
2. Masukkan bunga telang ke dalam air panas dan biarkan ia terendam selama kira-kira 5 – 10 minit sehingga air bertukar menjadi biru tua.
3. Kacau madu atau gula melaka mengikut citarasa anda.
4. Masukkan lemon atau limau nipis (bagi perubahan warna). Perah sedikit lemon atau jus limau nipis akan menjadikan teh biru menjadi warna ungu yang cantik.



TEH BUNGA RAYA DENGAN PANDAN

BAHAN-BAHAN

- 10 kelopak bunga raya kering
- 2 cawan air
- 2 helai daun pandan (disimpul)
- 1 sudu besar madu atau gula perang

PENYEDIAAN

1. Didihkan air bersama daun pandan untuk bau yang wangi.
2. Tutup api, masukkan kelopak bunga raya dan rendam selama 5 – 10 minit.
3. Tapis dan maniskan dengan madu atau gula melaka untuk rasanya.



DAUN PANDAN menyejukkan tubuh secara semula jadi dengan mengurangkan haba, membantu detoksifikasi dan keradangan yang melegakan. Aromanya yang menenangkan juga membantu menurunkan haba yang disebabkan oleh tekanan.

