

Amankah Makan Nasi Sisa yang Disimpan di Kulkas dan Dipanaskan Lagi?

Category: Gaya Hidup

written by Maulya | 05/03/2024



[Orinews.id](https://orinews.id) | Jakarta – Di tengah lonjakan harga beras, berbagai penghematan pun berusaha dilakukan. Salah satunya memanaskan lagi nasi sisa yang belum termakan setelah disimpan di kulkas daripada membuangnya. Amankah melakukannya?

“Saat ingin memakan nasi sisa, penting untuk memahami soal penyakit karena keracunan makanan,” ujar pakar diet dan nutrisi Jen Messer kepada *USA Today*.

Menurutnya, pakar diet biasa meningkatnya dengan FATTOM, yakni Food (makanan), Acidity (keasaman), Temperature, Time (aktu), Oxygen, dan Moisture (kelembaban). Setiap kata mengacu

pada berbagai aspek makanan sisa yang akan dikonsumsi, misalnya makanan yang akan dipanaskan, keasamannya, temperatur yang dibutuhkan untuk menyimpan makanan dan memanaskannya lagi, dan sebagainya, termasuk kandungan bakteri yang mungkin ada pada makanan sisa itu.

“Nasi sudah pasti rentan pertumbuhan bakteri karena kelembaban lingkungan, terutama jika berada di temperatur ruang untuk waktu yang lama,” tambahnya.

Kelembaban sering memicu pertumbuhan bakteri. Apalagi ada jenis bakteri pada beras yang bertahan meski sudah dimasak menjadi nasi yang disebut *Bacillus cereus* dan bisa berkembang biak pada kondisi tertentu.

“Jika nasi berada pada temperatur ruang, bakteri ini bisa berkembang dan memproduksi racun yang tahan temperatur tinggi. Racun itu tak rusak setelah dipanaskan dan berpotensi menyebabkan keracunan makanan bila nasi dikonsumsi,” jelas pakar diet dan nutrisi Shelley Rael.

Gejala keracunan makanan adalah sakit perut, mual dan atau diare, dan biasanya terjadi satu atau beberapa jam setelah mengonsumsi makanan yang sudah rusak.

Cara penyimpanan

Untuk menghindari bakteri dan kelembaban, penting untuk menyimpan nasi di wadah tertutup. Simpan nasi dalam kulkas dengan cara yang benar.

“Saran saya, langsung panaskan nasi tak lebih dari satu jam setelah dikeluarkan,” kata Rael, seraya menambahkan sebenarnya nasi masih bisa tahan sampai dua jam tapi jangan menunggu selama itu.

Lalu, bagaimana mengetahui nasi sudah rusak atau basi? Seperti kebanyakan makanan lain, hal ini bisa terlihat dari perubahan warna dan bau. “Tanda kerusakan bisa terlihat dari bau dan

tekstur yang berubah,” ujar Messer.

Rael juga mengingatkan untuk tak sembarang memberi nasi yang dipanaskan pada sekelompok orang. Contohnya anak kecil, ibu hamil, dan yang punya alergi makanan. Jika tak yakin apakah nasi masih baik dikonsumsi, lebih baik buang saja.

|Sumber: TEMPO