

**PENYEDIAAN awal makanan bantu jimat masa dan kos.**



Oleh **Muhamad Razis Ismail**  
razis@hmetro.com.my

# 'MEAL PREPPING' JIMAT MASA

Sekali sediakan menu, nikmati mudah sepanjang minggu

Dalam rutin kerja yang padat, mencari masa memasak bukan mudah, apatah lagi apabila kos makan di luar semakin meningkat.

Trend 'meal prepping' kini menawarkan cara menjimatkan masa dan wang.

Lebih dikenali sebagai penyediaan makanan secara awal, 'meal prepping' bukan sekadar trend, malah menjadi solusi jangka panjang untuk gaya hidup moden yang serba pantas dan mencabar.

Pensyarah Kanan Jabatan Pengurusan & Khidmat Makanan, Fakulti Sains & Teknologi Makanan, Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Muhammad Rezza Zainal Abidin berkata, 'meal prepping' membawa maksud penyediaan makanan untuk beberapa hari terus, lazimnya untuk tiga hingga tujuh hari.

"Kini, semakin ramai orang amalkan 'meal prepping' kerana gaya hidup kita yang semakin sibuk. Apabila balik dari kerja, kadangkala kita sudah penat dan tiada sempat nak masak.

"Oleh itu, penyediaan awal makanan bantu

jimat masa dan dapat mengelakkan kita kerap memesan makanan dari luar yang bukan sahaja mahal, malah tidak sihat," katanya.

Menurutnya, antara kelebihan utama 'meal prepping' termasuk menjimatkan masa, wang dan memberi kawalan penuh terhadap pemilihan bahan masakan, sekali gus menjadikan makanan lebih sihat dan seimbang.

"Gaya hidup ini juga membantu secara psikologi. Apabila makanan sudah siap, kita tidak perlu lagi stres fikir nak makan apa terutama ketika sibuk bekerja.

"Dengan kata lain, hidup akan menjadi lebih teratur dan tidak tergesa-gesa," katanya.

Dari aspek kewangan pula, 'meal prepping'

dilihat mampu menjimatkan kos perbelanjaan isi rumah, terutama dalam jangka panjang.

"Sebagai contoh, makan di luar boleh cecah RM15 hingga RM25 satu hidangan, tetapi dengan 'meal prepping', kos boleh dikurangkan kepada RM5 hingga RM8.

"Kajian luar negara dan tempatan turut menunjukkan kos makan di rumah jauh lebih rendah, malah menyumbang kepada kawalan bajet keluarga," katanya.

Katanya, ada beberapa contoh mudah yang boleh dijadikan permulaan kepada sesiapa yang ingin mencuba 'meal prepping'.

"Antaranya adalah ayam panggang rempah dengan nasi perang dan sayur kukus boleh tahan

hingga empat hari dalam peti sejuk atau spageti bolognese yang mudah dan boleh dibekukan.

"Untuk sarapan pula, anda boleh cuba 'overnight oats' yang hanya memerlukan bahan ringkas seperti oat, susu dan buah-buahan," katanya.

Muhammad Rezza berkata, untuk mengamalkan gaya hidup baharu ini, cabaran paling besar ialah disiplin dan perancangan yang konsisten.

"Ada kalanya kita terlalu teruja dengan membeli banyak bahan mentah atau masak terlalu banyak, akhirnya makanan rosak sebelum sempat dimakan.

"Anda dinasihatkan bermula secara kecil iaitu cukup untuk dua atau tiga hari dan pastikan



ada senarai menu serta belian," katanya.

Bagi mereka yang ingin mula, Dr Muhammad Rezza mencadangkan memilih satu waktu tetap dalam seminggu seperti Ahad petang untuk sesi memasak dan penyediaan awal.

"Gunakan bekas makanan tahan panas dan sejuk, elakkan sediakan terlalu banyak menu secara sekali gus. Cukup satu lauk asas yang boleh dipelbagaikan yang dimakan bersama nasi, roti atau pasta," katanya.

Mengulas tahap kesedaran masyarakat terhadap 'meal prepping', beliau berpandangan bahawa semakin ramai yang terbuka dengan amalan ini, khususnya generasi muda.

"Tapi, masih ramai juga belum benar-benar faham konsep sebenar. Ada yang anggap ia leceh, walhal bila dah mula, ia sangat membantu. Peranan media sosial juga memainkan peranan besar dalam penyebaran maklumat dan inspirasi," katanya.

Beliau berharap lebih ramai masyarakat akan membuka mata terhadap manfaat besar 'meal prepping', bukan hanya dari sudut kesihatan, tetapi juga sebagai strategi jimat masa dan kewangan.

"Mulakan secara perlahan-lahan. Yang penting, konsisten. Lama-lama ia akan jadi rutin yang memudahkan dan menyihatkan," katanya.

Kini, semakin ramai orang amalkan 'meal prepping' kerana gaya hidup kita yang semakin sibuk. Apabila balik dari kerja, kadangkala kita sudah penat dan tiada sempat nak masak

**DR MUHAMMAD REZZA**



**GUNAKAN bekas makanan tahan panas dan sejuk.**