



## 6 Makanan yang Disarankan untuk Sarapan Sehat



Makan Sehat



Sarapan sering diabaikan. Padahal, sarapan sangat penting untuk mengembalikan energi, setelah semalaman tidak memperoleh pasokan karena tidur. Sarapan di pagi hari ibarat memberi "bensin" pada tubuh. Itu sebabnya sarapan tidak boleh sembarangan.

Selain harus jeli menakar porsinya, harus memilih bahan-bahan yang baik juga. Berikut 6 bahan makanan bergizi untuk sarapan yang berkualitas.

•

### • 1. *Oatmeal*

*Oatmeal* kaya akan vitamin dan serat, serta rendah lemak. *Oatmeal* juga termasuk jenis makanan yang akan diolah perlahan-lahan di dalam sistem pencernaan kita, sehingga akan membuat rasa kenyang bertahan lebih lama. Kalau tidak ada *oatmeal*, bisa diganti dengan roti gandum atau beras merah, kok. Makanan-makanan ini sejenis dengan *oatmeal*.

Â

## Â 2. Telur

Penelitian membuktikan kalau makan telur saat sarapan akan meningkatkan rasa kenyang, mengurangi asupan kalori pada waktu makan berikutnya, serta membantu menjaga gula darah dan kadar insulin agar tetap stabil.

Â

## 3. Yoghurt

Karena komposisinya mirip susu, yogurt juga baik dikonsumsi sebagai sarapan pagi. Yogurt mengandung kalsium dan protein yang tinggi, namun tetap rendah kalori. Dengan begitu kita akan tetap mendapat asupan vitamin yang cukup di pagi hari.

Â

## 4. Berries

Segala jenis buah *berries* baik dikonsumsi untuk sarapan. *Blueberry*, *raspberry*, stroberi, dan *blackberry* mengandung serat yang tinggi, serta lebih rendah gula dibandingkan buah-buahan lainnya. Jenis buah *berries* ini bisa dikombinasikan dengan *oatmeal* atau yogurt untuk sarapan yang lengkap dan berkualitas.

Â

## Â 5. Pisang

Sama seperti *oatmeal*, pisang juga termasuk makanan dengan karbohidrat yang diolah tubuh secara perlahan, sehingga membuat kita kenyang lebih lama. Pisang bisa pula menjadi sumber rasa manis alami untuk menggantikan gula untuk aneka *smoothies* di pagi hari.

Â

## 6. Jeruk

Selain kaya vitamin C, jeruk merupakan buah dengan kandungan air yang tinggi (sekitar 87%). Sehingga, mengonsumsi jeruk di pagi hari bisa mencukupi kebutuhan air di dalam tubuh. Selain itu, jeruk membuat tubuh jadi lebih mudah menyerap nutrisi dan vitamin, serta membantu melancarkan buang air besar.