



Benarkah Sarapan adalah Waktu Makan yang Terpenting?



Makan Sehat



Banyak orang yang melewatkan sarapan karena kegiatan harian yang padat, entah karena sekolah ataupun pekerjaan. Mari ikuti ulasan berikut untuk mengetahui pentingnya sarapan bagi kesehatan tubuh kita.

Apakah yang Anda pikirkan saat baru bangun pagi? Pekerjaan atau aktivitas rutin lainnya? Apapun yang Anda pikirkan, luangkanlah waktu sejenak untuk mengisi perut terlebih dahulu.

Karena aktivitas yang sibuk, banyak orang yang sering melewatkan sarapan di pagi hari. Entah karena sekolah ataupun pekerjaan.

Para ahli nutrisi mengatakan bahwa sarapan merupakan waktu makan yang paling penting. Benarkah demikian? Mari kita simak ulasan berikut.

Menurut Torey Armul, juru bicara pada Academy of Nutrition & Dietetics, orang yang sering melewatkan sarapan akan memiliki nafsu makan yang lebih tinggi di siang hari sehingga cenderung menghabiskan porsi makanan yang lebih besar.

Dengan makan pagi, Anda telah â€œmencegahâ€• perut untuk mencegah lapar berat pada siang hari. Diet sehat Anda bahkan lebih efektif jika Anda selalu sarapan setiap hari.

Sarapan juga memberikan nutrisi yang mencukupi agar tubuh lebih segar dan aktivitas harian kita tidak terganggu.

Menurut Alissa Rumsey, ahli nutrisi dari Amerika Serikat, sarapan harus dilakukan dengan menu yang seimbang sehingga energi tubuh akan meningkat dan gula darah akan naik sedikit. Tapi kandungan protein dan lemak yang didapatkan dari menu sarapan akan membuat energi lebih stabil.

Walau Anda tidak merasa lapar di pagi hari, ada baiknya tetap meluangkan waktu untuk sarapan karena tubuh memerlukan energi untuk beraktivitas dan menekan nafsu makan yang terlalu besar di siang hari.

Bagaimana dengan Anda? Apakah Anda setuju kalau sarapan adalah waktu makan yang penting? Bagikan pendapat Anda di kolom komentar ya.