

### 3 Manfaat Sarapan Pagi Ini Sayang untuk Dilewatkan



Sebelum memulai aktivitas harian, sarapan pagi seharusnya menjadi rutinitas wajib keluarga. Bukan hanya soal mengisi perut, sarapan juga memiliki beragam manfaat penting bagi tubuh. Tak hanya bagi anak, tapi juga orang dewasa.

Di antara beragam manfaat yang dimilikinya, berikut 3 manfaat sarapan pagi yang penting Ibu ketahui. Apa saja? Simak ulasan berikut ini!

#### 1. Menjaga Kesehatan Tubuh

Terdapat beragam gizi dalam makanan yang sangat diperlukan oleh tubuh. Di antaranya adalah karbohidrat, protein, serat, vitamin dan mineral. Aneka kandungan dalam makanan ini diperlukan agar tubuh dapat bekerja secara optimal dan beraktivitas dengan baik.

Pemenuhan gizi ini akan sangat berpengaruh terhadap fungsi dasar tubuh, termasuk memperbaiki jaringan yang rusak dan menjaga sistem kekebalan tubuh. Untuk itu, pastikan setiap pagi Ibu, Ayah, dan si Kecil selalu menyempatkan diri untuk sarapan.

#### 2. Memasok Energi Untuk Beraktivitas

Menurut penelitian yang diterbitkan dalam *International Journal of Gastronomy and Food Science*, mengonsumsi sarapan pagi dengan makanan bergizi seimbang akan memberikan energi sepanjang hari. Dengan kata lain, melewati sarapan berarti membiarkan tubuh untuk beraktivitas tanpa energi yang mencukupi.

Untuk itu, sebaiknya Ibu menyiapkan makanan bergizi seimbang saat sarapan pagi untuk menunjang aktivitas. Jadikan makanan mengandung karbohidrat dan protein seperti nasi dan telur sebagai menu sarapan keluarga dan jangan lupa untuk melengkapinya dengan sayur dan buah-buahan untuk mendapatkan manfaat yang optimal.

### **3. Menjaga Berat Badan Ideal**

Melansir dari situs webmd.com, orang-orang yang terbiasa sarapan pagi mampu menjaga berat badannya dibanding mereka yang tidak sarapan. Sebab, sarapan pagi dapat mengurangi rasa lapar sepanjang hari dan membantu tubuh menyeimbangkan kalori.

Untuk itu, jika Ibu ingin memiliki berat badan ideal, sebaiknya tak lagi melewatkan sarapan. Hal ini juga diperkuat dengan hasil penelitian National Weight Control Registry, yang menyebutkan bahwa mereka yang rutin sarapan pagi berat badannya turun sekitar 15 kilogram dalam setahun.

Sudah tahu kan, ternyata sarapan pagi memiliki beragam manfaat bagi tubuh. Mulai dari memenuhi kebutuhan gizi dan energi, sampai membantu mengontrol berat badan. Yuk jadikan sarapan pagi sebagai rutinitas untuk memulai pola hidup sehat!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/3-manfaat-sarapan-pagi-ini-sayang-untuk-dilewatkan.html>