

5 Sumber Karbohidrat Kompleks untuk Menu Sarapan Pagi



#AWALIHARIBAIK

Tahukah Ibu bahwa karbohidrat terbagi menjadi dua jenis, yaitu karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Keduanya mempunyai manfaat terhadap tubuh, namun yang mana ya, yang sebaiknya dimasukkan ke dalam menu sarapan pagi keluarga?

Karbohidrat sederhana umumnya rendah serat sehingga lebih cepat diserap oleh tubuh. Mengonsumsi karbohidrat sederhana untuk menu sarapan pagi akan memberikan lonjakan energi bagi tubuh tetapi tidak bertahan lama. Rasa kenyang yang ditimbulkannya pun akan cepat hilang.

Sebaliknya, karbohidrat kompleks mengandung banyak serat yang membutuhkan waktu lebih lama untuk diserap tubuh. Karbohidrat kompleks melepaskan energi secara perlahan sehingga menjaga kita tetap berenergi lebih lama. Selain itu, karena tidak cepat dicerna oleh tubuh, menu sarapan pagi dengan karbohidrat kompleks akan memberikan rasa kenyang yang lebih lama. Jadi, saat sarapan lebih baik kita mengonsumsi pangan yang mengandung karbohidrat kompleks untuk mendukung aktivitas di pagi hari.

Nah, bahan makanan apa saja sih yang mengandung karbohidrat kompleks? Berikut ini 5 diantaranya yang mudah diolah sebagai menu sarapan pagi.

1. Sereal

Sereal yang terbuat dari gandum utuh merupakan menu sarapan pagi kaya karbohidrat kompleks yang pasti disukai si Kecil. Agar kandungan nutrisinya seimbang, tambahkan

saja susu dan potongan buah saat menyajikannya.

2. Nasi Merah

Jika keluarga Ibu menyukai menu dengan nasi untuk sarapan, ibu bisa mengganti beras putih yang sering Ibu masak dengan beras merah. Selain mengandung karbohidrat kompleks yang mampu memberikan rasa kenyang yang lebih lama, nasi merah juga memiliki manfaat lain yaitu mengandung vitamin yang bermanfaat bagi tubuh seperti vitamin B dan vitamin E.

3. Kentang dan Ubi

Kentang dan ubi adalah pilihan karbohidrat kompleks yang mudah didapat dan mudah diolah. Hanya saja, pastikan Ibu mengolahnya dengan cara yang sehat pula, misalnya dengan direbus atau dikukus.

4. Jagung

Untuk mendapatkan energi lebih di pagi hari, ibu bisa memilih jagung manis sebagai bahan untuk menu sarapan, karena jagung manis memiliki kandungan glukosa yang sangat tinggi, sehingga cocok dijadikan sebagai bahan bakar tubuh di pagi hari.

Sudah terbayang mau memilih sumber karbohidrat kompleks yang mana untuk diolah menjadi sarapan esok hari, Bu? Yuk, terus variasikan menu sarapan dengan berbagai pilihan sumber karbohidrat kompleks agar tidak bosan dan keluarga Ibu jadi makin semangat menyantap sarapan pagi.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-sumber-karbohidrat-kompleks-untuk-menu-sarapan-pagi.html>