

Benarkah Sarapan Sehat bisa menurunkan berat badan?



Selain sebagai bekal tenaga untuk menjalankan aktivitas sepanjang hari, menyantap sarapan sehat juga dapat membantu kita lebih fokus. Tidak mengonsumsi sarapan lebih dari 2 jam setelah kita Bangun tidur dapat mengakibatkan kadar gula darah menurun. Sebagai akibatnya Ibu merasa sangat lapar dan cenderung memilih menu yang kurang sehat dan minim zat gizi.

Sarapan atau tidak ya? Mungkin pertanyaan ini kerap timbul ketika Ibu sedang dalam program diet. Suzu Weems, PhD, seorang profesor dari Baylor University di Texas mengatakan bahwa untuk mengurangi berat badan kita justru perlu sarapan. Yang perlu diperhatikan adalah apa yang dikonsumsi sebagai menu sarapan. Menu yang tidak tepat dapat membuat Ibu cepat lapar sementara menu sarapan sehat dan bergizi seimbang akan membantu mengurangi keinginan makan berlebih dan mengemil diluar waktu makan. Nah, seperti apa sih sarapan sehat yang dapat membantu menurunkan berat badan?

1. Sarapan kaya protein

Selain mengandung nutrisi yang dibutuhkan tubuh, protein efektif mengusir rasa lapar dibandingkan dengan karbohidrat dan lemak, sehingga membuat kita merasa lebih kenyang. Telur bisa menjadi pilihan karena mudah diolah dan dapat dikreasikan menjadi

berbagai menu sarapan sehat yang lezat.

2. Sarapan kaya serat

Tahukah Ibu bahwa serat juga dapat membuat kita merasa kenyang lebih lama? Tubuh membutuhkan waktu lebih lama untuk mencerna serat, karenanya Ibu akan merasa kenyang lebih lama jika menyantap asupan kaya serat saat sarapan. Jika Ibu kenyang lebih lama, maka tidak akan makan berlebihan saat siang dan malam. Sayuran, asupan dari gandum utuh seperti roti gandum, oatmeal, cereal, dan lainnya mengandung serat tinggi sekaligus dapat membantu mengurangi berbagai risiko penyakit. Bahan kaya serat lainnya yang cocok untuk sarapan sehat adalah buah-buahan, dan biji-bijian seperti chia seed. Jangan lupa untuk konsumsi air putih yang cukup ketika Ibu konsumsi serat agar mendapatkan lebih banyak manfaat.

3. Sarapan kaya vitamin dan mineral

Tubuh memerlukan asupan nutrisi yang cukup setiap harinya dan sarapan adalah bagian penting dari proses pemenuhan kebutuhan nutrisi tersebut. Karenanya, menu sarapan juga perlu mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh. Dengan begitu, kesehatan tubuh juga akan terjaga. Ibu tentu tidak mau jatuh sakit karena hendak menurunkan berat badan, bukan? Berikut ini salah satu resep sarapan kaya vitamin dan serat yang bisa Ibu sajikan di rumah untuk keluarga, [Strawberry NESTUM Breakfast Bowl](#). Yuk segera coba!

4. Sarapan dengan karbohidrat baik

Tubuh membutuhkan karbohidrat dalam jumlah tertentu. Sekitar 2/3 dari setengah piring makanan kita harus mengandung karbohidrat. Sebaiknya Ibu cermat dalam memilih sumber karbohidrat yakni karbohidrat kompleks yang kaya akan serat, seperti gandum, umbi-umbian, quinoa, barley dan jagung.

Bisa Ibu lihat pentingnya sarapan sehat dalam proses menurunkan berat badan, khususnya memilih sarapan kaya serat. Biasanya seperti apa menu sarapan sehat di rumah Ibu? Share dengan Ibu lainnya di kolom komentar yuk!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/benarkah-sarapan-sehat-bisa-menurunkan-berat-badan.html>