

Biasakan Sarapan Pagi untuk Mencegah Berbagai Penyakit



#AWALIHARIBAIK

Jika Ibu merasa tak punya waktu untuk sarapan pagi, Ibu tidak sendiri. Meskipun begitu, Ibu perlu segera menjadikan sarapan pagi kebiasaan bagi seluruh anggota keluarga untuk mendukung pola hidup sehat. Karena selain untuk memenuhi kebutuhan zat gizi harian dan berpengaruh pada aktivitas harian, sarapan juga dapat membantu agar kita tak mudah terserang berbagai penyakit lho, Bu. Berikut ini adalah beberapa contoh penyakit atau kondisi kesehatan yang bisa dihindari dengan sarapan sehat secara rutin.

Diabetes Mellitus

Kebiasaan sarapan pagi ternyata dapat menurunkan risiko penyakit diabetes mellitus atau penyakit kencing manis, seperti disebutkan oleh PERGIZI PANGAN yang telah dibuktikan melalui sebuah studi meta analisis. Hal ini dapat terjadi karena kebiasaan sarapan pagi akan membuat Ibu mampu menjaga pola makan sehingga kadar gula darah tetap terjaga. Tapi perlu diingat pula bahwa selain menjaga pola makan dengan sarapan, Ibu juga harus memastikan bahwa menu sarapan harus mengandung karbohidrat, lemak, protein, serat, vitamin, mineral dan air dengan porsi yang cukup ya!

Obesitas

PERGIZI PANGAN menyebutkan bahwa kebiasaan tidak sarapan dapat mengakibatkan naiknya Indeks Massa Tubuh (IMT) dan risiko obesitas. Dengan tidak sarapan hormon ghrelin atau lebih dikenal dengan "hormon lapar" meningkat dan muncul rasa lapar yang berlebihan sehingga pada waktu makan berikutnya kita terdorong untuk mengonsumsi

makanan yang mengandung karbohidrat serta lemak lebih banyak dan minim konsumsi buah maupun sayur. Selain itu, rasa lapar juga dapat membuat kita ngemil makanan yang banyak mengandung gula sepanjang hari. Dengan rutin sarapan setiap pagi makan tubuh akan terbiasa mendapatkan asupan gizi seimbang yang dibutuhkan sejak pagi sehingga mampu menahan rasa lapar yang berlebih di waktu makan berikutnya.

Jantung Koroner

Seperti yang sudah disebutkan di atas, kebiasaan tidak sarapan dapat mendorong nafsu makan berlebih saat makan berikutnya dengan konsumsi lemak dan karbohidrat yang juga berlebih. Selain itu kita juga terdorong untuk mengonsumsi camilan yang kurang sehat sepanjang hari. PERGIZI PANGAN menjelaskan bahwa kebiasaan ini bila berlangsung terus menerus akan berhubungan dengan tubuh yang bertambah gemuk dan meningkatnya total kolesterol darah juga kolesterol jahat. Kebiasaan tidak sarapan bisa didorong oleh kebiasaan makan malam terlalu larut sehingga tidak lapar di pagi hari. Sementara itu, makan terlalu banyak di malam hari sendiri mengakibatkan penumpukan lemak yang tidak terbakar setelah makan malam. Akumulasi dari kondisi-kondisi yang disebutkan di atas akan meningkatkan risiko seseorang mengalami penyakit jantung koroner.

Stroke

Bagaimana kebiasaan tidak sarapan bisa mengakibatkan stroke? Salah satu hal utama yang mengakibatkan stroke adalah tingginya tekanan darah, khususnya peningkatan tekanan darah di pagi hari. Penelitian yang dipimpin oleh Yasuhiko Kubota, MD dari Osaka University Graduate School of Medicine, Jepang, menyebutkan bahwa orang yang terbiasa sarapan sehat akan lebih rendah kemungkinannya mengalami tekanan darah tinggi. Mereka juga menyebutkan bahwa penelitian lain melaporkan bahwa konsumsi sarapan sehat bisa membantu menurunkan tekanan darah seseorang.

Bisa Ibu lihat dari penjelasan di atas, alasan sarapan pagi dapat mengurangi berbagai penyakit dan kondisi kesehatan yang tak diinginkan. Hal tersebut disebabkan karena sarapan sehat membantu membentuk pola makan yang sehat sepanjang hari. Sedangkan jika melewatkan waktu sarapan, kita akan kesulitan memenuhi asupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam sehari. Yuk, biasakan sarapan pagi dengan menu yang sehat mulai dari sekarang.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/biasakan-sarapan-pagi-untuk-mencegah-berbagai-penyakit.html>