

## Hindari Risiko Stroke dengan Rutin Sarapan Pagi



Sarapan memiliki banyak manfaat untuk kesehatan seperti menjaga berat badan agar tetap ideal, menghindari diri dari risiko diabetes, hingga penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa penyakit stroke juga bisa dihindari dengan rutin sarapan.

Penelitian ini merupakan jerih payah selama 15 tahun oleh tim yang dipimpin oleh Dr. Yashuiko Kubota dari Osaka University, Jepang. Ia mengumpulkan data tahun 1999-2010 dari pria & wanita berumur 45 hingga 74 tahun. Selama rentang waktu ini pula, 3,772 kasus seputar stroke diteliti menggunakan subyek tes.

Ditemukan bahwa ada hubungan antara orang yang jarang sarapan dengan mereka yang menderita stroke dan gangguan jantung. Jika melewatkan sarapan, maka tekanan darah akan naik dan berlanjut pada pembengkakan otak. Hal inilah yang berhubungan langsung dengan stroke.

Baca Juga: [Peluk Erat Jantung Anda](#)

Ibu bisa memerhatikan kesehatan seluruh anggota keluarga lewat sarapan, karena studi tersebut juga menunjukkan kecenderungan stroke berkurang dengan rutin sarapan yang dapat menurunkan tekanan darah. Seperti yang diketahui, gangguan jantung yang

berakibat stroke juga berkaitan erat dengan kegemukan, tekanan darah, kolesterol, hingga gula darah yang tinggi.

Menurut ketua umum PERGIZI Pangan Indonesia Prof. Dr. Ir. Hardinsyah, M.S, sarapan sebaiknya tak hanya mengenyangkan saja namun juga baik untuk otak. Sarapan yang baik mengandung asupan seimbang antara karbohidrat, protein dan serat. Jika tubuh mendapatkan energi dari karbohidrat maka kinerja otak pun dapat berjalan dengan lancar.

Stroke sendiri bisa dipicu oleh beberapa jenis makanan seperti daging merah, garam, makanan mengandung lemak trans, makanan beku hingga soda diet seperti diungkap oleh National Stroke Association. Oleh karena itu, hindarilah konsumsi berlebihan makanan tersebut dan pastikan asupan Vitamin D tetap terjaga dengan mengonsumsi protein seperti susu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/hindari-risiko-stroke-dengan-rutin-sarapan-pagi.html>