

Pastikan 4 Nutrisi Penting Ini Selalu Jadi Menu Sarapan Pagi



Sarapan pagi menjadi salah satu rutinitas yang sebaiknya diterapkan sejak dini. Bukan hanya untuk menjaga kesehatan dan memenuhi energi yang dibutuhkan tubuh, sarapan juga menjadi langkah awal untuk memulai pola hidup sehat.

Untuk itu, Ibu sebaiknya memilih menu sarapan pagi yang tepat untuk keluarga. Yakni makanan yang mengandung 4 zat gizi penting yang dibutuhkan tubuh. Yuk, simak ulasannya berikut ini:

1. Karbohidrat

Menurut penjelasan Kate Patton, MEd, RD, seorang ahli Diet yang dikutip oleh everydayhealth.com, karbohidrat adalah sumber energi utama tubuh dan satu-satunya sumber bahan bakar otak. Ketika kita mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, maka tubuh akan mengolah karbohidrat tersebut menjadi glukosa yang sangat dibutuhkan untuk menghasilkan energi.

Untuk itu Ibu bisa menyajikan hidangan cukup karbohidrat seperti nasi merah, sereal tinggi serat, roti gandum, atau oatmeal saat sarapan untuk memenuhi kebutuhan energi. American Heart Association dalam artikel yang membahas tentang pentingnya karbohidrat memberikan tambahan informasi bahwa kandungan karbohidrat kompleks yang terdapat pada gandum akan memberikan energi dalam jangka waktu yang lebih lama.

2. Protein

Selain karbohidrat, protein juga memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan zat gizi bagi tubuh. Salah satu manfaat yang ditawarkan oleh protein adalah sebagai pendukung tumbuh kembang yang optimal. Protein ini bisa Ibu dapatkan di daging, ayam, ikan, susu, sayur bayam dan telur.

Berhubungan dengan telur yang dikenal sebagai makanan dengan sumber protein berkualitas tinggi, sebuah penelitian yang dipublikasikan oleh Pediatrics di tahun 2017 menemukan bahwa dengan memberikan satu butir telur kepada si Kecil selama 6 bulan, selain membantu diet dengan makanan rendah gula dapat membantu mereka mencapai tinggi badan yang ideal dan mencegah keterlambatan pertumbuhan.

3. Vitamin & Mineral

Nutrisi selanjutnya yang juga penting untuk tubuh adalah vitamin dan mineral. Kedua nutrisi ini dibutuhkan tubuh untuk mendapatkan antioksidan. Dilansir dari betterhealth.vic.gov.au, antioksidan diperoleh dari makanan yang mengandung vitamin A, C dan E, dan mineral dapat mencegah beberapa kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas dengan menetralsirnya.

Sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan bahan makanan yang dapat menjadi sumber vitamin dan mineral. Depkes RI menganjurkan agar dalam satu porsi sajian setiap makan, terdapat setengah bagian sayur-sayuran dan buah-buahan, dengan jumlah sayuran yang lebih banyak dibanding buah-buahan

4. Lemak

Menurut Office of Dietary Supplement yang dikutip oleh Livesrtong.com, salah satu alasan vitamin tidak bisa diserap atau hilang dari tubuh adalah karena sistem pencernaannya bergerak terlalu cepat. Untuk memperlambat sistem pencernaan, lemak baik merupakan pilihan. Lemak baik ini bisa Ibu temukan pada ikan berlemak seperti ikan sarden dan salmon, yang dianggap sehat karena tidak mengganggu kerja hati.

Lemak biasanya menjadi salah satu makanan yang dihindari oleh kebanyakan orang karena dianggap dapat meningkatkan berat badan. Padahal, lemak juga dibutuhkan tubuh untuk melindungi organ dan membantu tubuh menyerap vitamin. Untuk itu, sajikan kacang-kacangan, alpukat, atau ikan laut sebagai menu sarapan pagi.

Ibu, sudah tahu kan zat gizi penting apa saja yang dibutuhkan tubuh setiap hari? Untuk itu, pastikan kandungan nutrisi tersebut selalu tersaji dalam menu sarapan pagi keluarga. Ibu juga bisa temukan berbagai inspirasi menu sarapan yang memiliki gizi seimbang [di sini!](#)

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/pastikan-4-nutrisi-penting-ini-selalu-jadi-menu-sarapan-pagi.html>