

Sarapan Pagi yang Sehat itu Sebaiknya Banyak atau Sedikit?



“Sarapanlah seperti raja, makan siang seperti seorang pangeran, dan makan malam seperti pengemis”. Ternyata ada pesan positif di balik makna pepatah tersebut. Ya, sarapan tidak boleh dilewatkan dan porsi nya harus cukup besar sebagai energi untuk menjalani hari.

Istilah tingkatan status yang digunakan dalam pepatah tersebut ditujukan untuk masing-masing porsi makanan sehari-hari, yang ternyata memang menyatakan bahwa betapa pentingnya mengonsumsi menu sarapan sehat dan bergizi di pagi hari agar tubuh berenergi serta siap menjalani aktivitas seharian penuh.

Sayangnya di tengah kesibukan pagi hari, masih banyak orang yang melewatkan sarapan atau bahkan sarapan seadanya tanpa mempertimbangkan porsi dan nutrisinya. Lebih dari hanya sekedar mengisi perut, sarapan memang dibutuhkan agar tampil prima. Sehingga, penting diperhatikan menu sarapan, dan seberapa besar porsi idealnya.

Betapa pentingnya kualitas menu sarapan, sehingga sarapan dijuluki sebagai “Menu Raja” yang serba lengkap dan memadai porsinya. Hal ini tentunya bertujuan agar tubuh mampu bekerja optimal selama beraktivitas.

Baca Juga: [Inilah Komposisi Zat Gizi Sarapan Pagi yang Sehat](#)

Sarapan tak hanya sekedar mengisi bahan bakar hingga kenyang saja. Ketua Umum PERGIZI Pangan Indonesia Prof. Dr. Ir. Hardinsyah menjelaskan bahwa sarapan sehat

seharusnya dapat memenuhi sebanyak 25 sampai 30% dari total angka kebutuhan gizi (AKG) yang diperlukan setiap harinya. Oleh karena itu kebutuhan zat gizinya harus terpenuhi, karena selain otak, tubuh sangat membutuhkan energi untuk bekerja dan energi tersebut tidak diperoleh bukan hanya dari karbohidrat, melainkan juga dari protein, lemak, air dan serat.

Oleh karena itu Wied Harry Apriadji, penulis buku dan pakar kuliner sehat, menganjurkan untuk menghindari mengonsumsi sarapan dengan porsi yang "mini". Porsi sarapan yang terlampaui kecil tidak akan mampu memenuhi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan tubuh.

Hal ini justru akan mengakibatkan meningkatnya nafsu makan saat jam makan siang dan malam. Apalagi jika Ibu yang ingin menurunkan berat badan atau sekedar menjaga berat badan. Jika tubuh kekurangan nutrisi saat sarapan, maka tubuh akan cenderung menagih porsi makan siang lebih banyak daripada porsi biasanya.

Meski begitu, Ibu tak perlu ketakutan akan kelaparan dan tidak berenergi, sehingga makan berlebih. Ibu perlu mengenali sinyal rasa lapar dan kenyang yang dikirimkan oleh tubuh. Jika lapar, ya makanlah secukupnya. Jangan terlalu banyak, namun juga jangan terlalu sedikit. Istilahnya, makanlah sesuai kebutuhan, seperti yang diutarakan oleh dr. Grace Judio Kahl, M.Sc, MH, CHt, dari Shape Indonesia.

Lalu bagaimana cara mengatur porsi sarapan yang tepat? Dokter Spesialis Gizi Klinik, Dr. dr. Inge Permadhi, MS. SpGK menganjurkan agar makan secukupnya pada jam seharusnya, yakni sesuai jadwal waktu sarapan. Selain itu lakukan juga dengan cara "Healthy Portion" yaitu dengan menentukan seberapa besar perbandingan zat gizi karbohidrat, protein, dan lemak dalam menu sarapan. Caranya adalah dengan menggunakan piring yang dibagi menjadi empat bagian.

Cara membagi asupan nutrisi yang tepat dalam sebuah piring adalah $\frac{1}{4}$ piring untuk karbohidrat, lalu $\frac{1}{4}$ piring untuk protein nabati dan hewani serta lemak yang terkandung di dalamnya, dan $\frac{1}{2}$ piring untuk sayuran atau buah-buahan yang kaya dengan vitamin, mineral dan serat.

Jadi, dalam satu piring, Ibu bisa masukan nasi, daging, lauk pauk, sayur dan buah tanpa takut berlebihan karena Ibu sudah menghitungnya sesuai porsi. "Namun untuk protein dan lemak, porsinya tetap harus seimbang 1:1 ya," ujar dr. Inge Permadhi mengingatkan.

Meski sarapan dianggap penting, tapi pastikan porsi makan tidak melebihi kebutuhan kalori harian. Kebutuhan energi orang berbeda-beda. Jumlah kalori yang direkomendasikan oleh American College of Sports Medicine, adalah minimum 1.200 kalori per hari untuk wanita dan 1.800 per hari untuk pria, yang terbagi dalam tiga makan besar dan tiga makan ringan. Maka untuk sarapan, rata-rata jumlah kalori yang disarankan adalah sekitar 300-500 kalori.

Sarapan dengan jumlah kalori yang tepat selain dapat menjaga kesehatan jangka panjang. Dengan mengonsumsi sarapan besar, Anda dapat menjaga pola makan dan terhindar dari ngemil tak sehat. Selain itu juga sarapan besar mengurangi porsi makan malam nantinya. Sehingga bermanfaat dalam mengelola keseimbangan glukosa

sepanjang hari, membantu turunkan berat badan dan membantu tubuh beraktivitas lebih optimal, seperti yang diungkapkan studi yang dilakukan oleh Dr. Jakubowicz dari Tel Aviv University's Wolfson Medical Center, Israel.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/sarapan-pagi-yang-sehat-itu-sebaiknya-banyak-atau-sedikit.html>