

## Kenyang Lebih Lama dengan Pola Makan Sehat



Apakah Ibu atau si Kecil sering merasa lapar sehingga makan terus menerus dan berat badan jadi tidak terkontrol? Hal ini bisa terjadi karena aktivitas yang tinggi namun tidak diseimbangkan dengan pola makan yang baik. Dalam hal ini adalah pemilihan bahan makanan yang kurang tepat. Bahan makanan memang merupakan bagian penting dalam pola makan sehat. Dengan memilih bahan makanan yang tepat, Ibu dapat memenuhi kebutuhan gizi harian tubuh sekaligus merasa kenyang lebih lama sehingga terhindar dari kebiasaan makan atau mengemil terus menerus. Mau tau apa saja bahan makanan tersebut? Lihat di bawah ini, yuk.

### 1. Sayur si kaya serat

Masukkan sayuran yang kaya akan serat ke dalam setiap menu makan keluarga untuk menerapkan pola makan sehat, beberapa diantaranya adalah sayur bayam, wortel, dan brokoli. Serat yang banyak terdapat dalam sayuran akan menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama karena sistem pencernaan kita membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mengolah dan menyerapnya. Karenanya kita juga akan mendapat asupan energi secara berkala untuk waktu yang lebih lama. Keuntungan lainnya, sayuran mengandung banyak antioksidan dan rendah kalori.

## **2. Cermat memilih karbohidrat**

Tubuh kita tetap membutuhkan karbohidrat dalam jumlah tertentu. Untuk menerapkan pola makan sehat, Ibu perlu cermat dalam menyajikan dan mengonsumsi karbohidrat. Karbohidrat dan gula dapat memicu produksi insulin yang akan menurunkan gula darah dan kemudian menimbulkan rasa lapar. Yang perlu Ibu pilih adalah sumber karbohidrat kompleks yang juga kaya serat seperti beras merah, gandum, biji-bijian utuh, umbi-umbian, serta buah-buahan yang dikonsumsi dengan kulitnya.

## **3. Protein yang membuat rasa kenyang lebih lama**

Bu, ternyata protein lebih efektif meningkatkan rasa kenyang dibandingkan dengan karbohidrat dan lemak, lho. Wayne Campbell, PhD. Seorang profesor nutrisi dari Purdue University mengatakan bahwa mengonsumsi protein rendah lemak dapat membuat kita lebih kenyang. Ibu dapat menambahkan protein dalam setiap menu pokok keluarga, termasuk dalam menu sarapan akan memberikan hasil yang optimal. Sebagai contoh, orang yang mengonsumsi telur sebagai bagian menu sarapan akan merasa lebih kenyang dibandingkan dengan yang makan roti saja walaupun secara volume kedua menu tersebut dibuat sama.

## **4. Pilih lemak yang baik**

Sama seperti karbohidrat, lemak juga dapat memberikan tenaga dan tubuh kita pun membutuhkannya, hanya saja Ibu perlu mengonsumsinya dalam jumlah yang tepat dan memilih lemak yang tepat pula. Tambahkan lemak sehat dalam menu harian keluarga, misalnya kacang-kacangan dan biji-bijian, buah mengandung lemak seperti alpukat dan juga minyak zaitun murni.

## **5. Buah sahabat keluarga**

Makan buah dapat membuat kita merasa kenyang lebih lama karena banyak mengandung serat serta cairan. Buah-buahan juga pilihan yang tepat sebagai camilan sebab kandungan kalornya rendah.

Selain memilih bahan pangan yang sesuai, bagaimana cara kita makan juga penting dalam membentuk pola makan sehat. Makan dengan perlahan dan tidak terburu-buru akan membantu kita mengenali sinyal yang ditunjukkan oleh tubuh. Termasuk sinyal yang menunjukkan apakah tubuh kita memang sudah memerlukan asupan lagi atau hanya sekadar 'lapar mata'. Yuk, terapkan pola makan sehat di keluarga tercinta sedini mungkin.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/kenyang-lebih-lama-dengan-pola-makan-sehat.html>