

Lakukan 4 Hal Penting ini Agar Merasakan Manfaat Sarapan yang Maksimal!



Memulai pagi dengan sarapan sangatlah penting. Berbagai aktivitas sepanjang hari menuntut adanya asupan energi dan gizi agar kita bisa melakukan aktivitas dengan optimal. Bagi anak-anak yang sudah bersekolah, sarapan akan sangat berpengaruh terhadap performa akademik di sekolah. Nilai berbagai mata pelajaran seperti Matematika, IPA ataupun IPS dalam beberapa studi menunjukkan lebih tinggi untuk siswa yang teratur sarapan. Hal penting lainnya adalah bahwa sarapan akan berdampak positif untuk mencegah kegemukan karena porsi dan keragaman nutrisi sarapan umumnya lebih baik dan seimbang dibandingkan jajan yang kita konsumsi sebagai camilan yang kebanyakan hanya mengandung karbohidrat, gula, dan lemak. Yuk ketahui 4 hal penting berikut ini agar dapat merasakan manfaat yang maksimal.

1. Atur porsi, Baca label dan Cukupi asupan gizi untuk mendapatkan sarapan bergizi seimbang

Pengaturan porsi dalam makanan sehari-hari sangat penting agar asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Porsi yang pas menyebabkan makanan yang kita konsumsi tidak berlebihan dan tidak kurang. Kebiasaan makan terlalu banyak ditandai dengan berat tubuh yang melebihi kondisi ideal. Sedangkan kurangnya asupan gizi menyebabkan seseorang tampak kurus, menderita defisiensi gizi tertentu seperti anemia karena kurang zat besi, gangguan kecerdasan karena kurang iodium, gangguan sendi karena

kekurangan kalsium, dsb.

Membaca label harus menjadi kebiasaan agar kita mengetahui dengan baik energi dan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh. Beberapa zat gizi penting yang sering dimunculkan dalam label gizi adalah kandungan energi, protein, dan karbohidrat. Beberapa produk ada yang mencantumkan rincian vitamin atau mineral sehingga informasinya menjadi lebih lengkap. Kolom persen AKG (angka kecukupan gizi) di label gizi produk kemasan menunjukkan berapa persen kontribusi gizi tertentu untuk asupan harian kita.

Bergizi seimbang salah satunya dicerminkan oleh ragam jenis makanan yang kita konsumsi. Semakin beragam maka semakin lengkap gizi yang terkandung di dalamnya dan kontribusi bagi asupan gizi tubuh akan semakin baik. Oleh sebab itu, pangan pokok, lauk, sayur, buah perlu disajikan secara bergantian jenisnya agar setiap hari tubuh kita menerima asupan gizi yang kualitasnya baik dan cukup jumlahnya.

2. Agar terhindar dari rasa mulas dan kantuk setelah sarapan

Merasa mengantuk setelah sarapan merupakan indikasi bahwa mungkin sarapan kita terlalu dominan karbohidrat. Dalam proses pencernaan karbohidrat dibutuhkan oksigen, mungkin saja ketika oksigen lebih banyak tersedot di pencernaan maka oksigen ke otak menjadi berkurang sehingga otak kekurangan oksigen (mengantuk). Oleh sebab itu, sarapan sebaiknya tetap memperhatikan unsur keberagaman pangan sehingga asupan gizi bisa cukup dan tidak menyebabkan mengantuk.

Jika merasa mulas atau sakit perut setelah sarapan, maka ini merupakan dorongan agar kita membuang sisa pencernaan dari makanan yang kita konsumsi sebelumnya. Setelah membuangnya, maka kondisi tubuh akan lebih nyaman. Jadi, jangan dianggap bahwa sarapan yang kita konsumsi tidak berguna karena langsung dikeluarkan. Proses pencernaan bisa berlangsung 3-4 jam sehingga tidak mungkin, sarapan yang kita konsumsi langsung dikeluarkan ketika kita merasa mulas/sakit perut.

3. Menu sarapan yang aman dikonsumsi

Jika sering merasa sakit perut di pagi hari, hindari mengonsumsi buah yang asam sebagai jeruk atau nanas. Buah pisang mungkin lebih netral rasanya dan nyaman di perut. Bagi orang-orang yang tidak biasa sarapan dan ternyata mengalami gangguan perut setelah sarapan, maka bisa jadi ini merupakan bagian dari penyesuaian tubuh. Selang beberapa waktu, tubuh akan beradaptasi dan sarapan akan menjadi kebutuhan untuk mendukung kesehatan yang optimal.

4. Biasakan diri untuk sarapan setiap hari

Sarapan adalah kebutuhan yang harus dilakukan setiap hari karena saat bangun tidur di pagi hari, perut kita sudah berpuasa 10-12 jam. Sarapan pagi menjadi sangat penting agar kita mempunyai cukup energi dan gizi lainnya untuk aktivitas di pagi hari. Oleh sebab itu, membiasakan bangun tidur tepat waktu merupakan langkah awal agar kita bisa mempunyai cukup waktu untuk menyiapkan sarapan dengan baik. Waktu sarapan dan makan hendaknya dilakukan pada jam yang hampir sama dan rutin tiap hari hingga membentuk kebiasaan. Hal ini akan memberitahu tubuh kita secara biologis bahwa pada jam-jam tertentu yang sudah dibiasakan, tubuh membutuhkan asupan gizi. Siapkanlah sarapan dengan baik dan jangan sekadarnya karena produktivitas sepanjang hari akan sangat tergantung pada asupan gizi yang kita konsumsi saat sarapan.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/lakukan-4-hal-penting-ini-agar-merasakan-manfaat-sarapan-yang-maksimal.html>