

3 Efek Buruk Ini Bisa Terjadi Jika Lewatkan Sarapan Pagi



Sudahkah Ibu dan keluarga sarapan pagi hari ini?

Beberapa orang mungkin menganggap sarapan pagi tidak begitu penting dan memakan waktu di pagi hari, nyatanya sarapan pagi memberikan beragam manfaat luar biasa untuk kesehatan fisik dan mental. Ketika melewatkan sarapan pagi, maka tubuh tak akan mendapatkan nutrisi yang dibutuhkannya. Akibatnya, tubuh akan mengalami 3 efek buruk berikut ini. Yuk, simak ulasannya Bu!

1. Mudah Merasa Lelah Karena Kekurangan Energi

Jika Ibu tak memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh, kebutuhan energi pun tak akan terpenuhi. Akibatnya, Ibu akan merasa lesu, malas, dan merasa mudah lelah. Sebab, sarapan pagi merupakan salah satu cara tubuh mengisi bahan bakarnya. Jika tak memiliki bahan bakar yang cukup, tentu saja aktivitas harian tak dapat berjalan dengan baik.

Menurut artikel kesehatan yang diterbitkan oleh University of Wisconsin, sarapan pagi sedikitnya memberikan 25 persen dari jumlah energi yang dibutuhkan tubuh dalam sehari. Untuk itu, sebaiknya sempatkan diri untuk selalu sarapan di pagi hari dengan makanan bergizi seimbang.

2. Mengurangi Konsentrasi

Selain memberikan energi untuk memulai hari, sarapan pagi juga berguna untuk meningkatkan konsentrasi. Ketika melewatkan sarapan, otak tidak mendapatkan asupan yang dibutuhkan untuk bekerja dengan optimal, sehingga kemampuan berkonsentrasi, daya ingat, dan kemampuan lainnya akan menurun.

Berikaitan pentingnya sarapan pagi ini, The American Dietetic Association menyarankan Ibu untuk selalu sarapan pagi bersama si Kecil. Karena si Kecil tidak hanya akan mengikuti gaya hidup sehat yang Ibu ajarkan, dia juga akan memiliki konsentrasi dan kemampuan penyelesaian masalah yang lebih baik saat di sekolah.

3. Meningkatkan Risiko Beragam Penyakit

Meski kelihatannya remeh, ternyata melewatkan sarapan pagi dapat meningkatkan risiko beragam penyakit. Sejumlah studi juga telah membuktikan anggapan ini.

Salah satunya adalah penelitian yang diterbitkan oleh Harvard University School of Public Health. Penelitian yang bertujuan mengetahui hubungan antara kebiasaan makan dan kesehatan ini mengungkapkan bahwa wanita yang menghindari sarapan pagi berisiko lebih tinggi terkena diabetes tipe-2 dibanding wanita yang sarapan secara teratur.

Sementara itu, penelitian yang dipublikasikan dalam JAMA (The Journal of the American Medical Association) menyebutkan, pria yang melewatkan sarapan pagi memiliki 27 persen lebih banyak kesempatan untuk terkena serangan jantung. Selain itu, melewatkan sarapan pagi juga dapat meningkatkan risiko hipertensi dan stroke.

Melewatkan sarapan pagi memang tak memberikan efek langsung bagi kesehatan. Namun, efek jangka panjangnya ternyata bisa dikatakan buruk, bahkan meningkatkan risiko berbagai penyakit. Untuk itu, sebelum terlambat, biasakan sarapan pagi dengan makanan bergizi seimbang mulai sekarang ya Bu!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/3-efek-buruk-ini-bisa-terjadi-jika-lewatkan-sarapan-pagi.html>