

## Ibu, Yuk Kenali Kandungan Sereal Sehat Untuk Menunjang Kesehatan Wanita



Tahukah Ibu, ternyata manfaat sereal tak hanya sebagai solusi yang tepat untuk menjaga berat badan ideal, namun juga bermanfaat untuk menunjang kesehatan Ibu dan melawan berbagai penyakit yang sering mengincar wanita.

Studi oleh The Iowa Women's Health pada tahun 2007 menemukan bahwa wanita yang mengonsumsi sereal yang terbuat dari gandum utuh minimal dua kali sehari, memiliki risiko 30 persen lebih rendah untuk meninggal akibat kondisi peradangan pada tubuh selama periode 17-tahun, dibandingkan mereka yang jarang atau tidak pernah makan sereal yang terbuat dari gandum utuh.

Dengan rutin mengonsumsi sereal, Ibu akan meminimalisir bahaya terjangkit kolesterol dan gula yang menumpuk di dalam tubuh. Ibu pun tak perlu khawatir akan rasa manis pada sereal, karena sereal sarapan Nestle tidak mengandung gula yang tinggi yang dapat dicek di label kemasan.

Begitu besarnya manfaat sereal, seperti yang ditemukan oleh penelitian UK's Womens Cohort Study di Inggris yang menyatakan bahwa mengonsumsi sereal yang kaya akan serat, seperti sereal yang terbuat dari gandum utuh juga dapat berfungsi sebagai anti-kanker, karena di dalam sereal terdapat kandungan antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas. Hal ini penting bagi wanita untuk menjaga dari risiko kanker payudara, seperti dikutip dari situs *Organicfacts*.

Baca Juga: [10 Manfaat Lebih Sarapan Sereal Nestlé](#)

Dengan mengonsumsi gandum utuh sekitar 30 gram per hari, dapat memberikan perlindungan dari risiko kanker payudara. Penelitian tersebut mengatakan bahwa wanita pre-menopause yang telah mengonsumsi sereal gandum yang kaya serat akan memiliki penurunan risiko 41% kanker payudara dibandingkan dengan wanita yang mengonsumsi makanan dengan kandungan serat lainnya.

Sereal yang terbuat dari gandum utuh akan memberikan perlindungan terhadap risiko kanker payudara. Tubuh Ibu akan terlindungi dari perkembangan sel kanker lewat kinerja serat tidak larut di dalam sereal yang akan menyerang karsinogen dan menurunkan kadar estrogen dalam tubuh.

Banyak jenis sereal yang dijual di supermarket, namun sebaiknya Ibu lebih teliti dalam memilih sereal untuk sarapan. Pilihlah sereal yang memiliki kandungan gandum utuh. Pada sereal Nestlé, simbol kandungan gandum utuh bisa dilihat pada kanan atas kemasan yaitu tanda *checklist* putih. Dalam satu saji sereal Nestlé, setidaknya terkandung 8 gram gandum utuh.

Sereal Nestlé hadir untuk menjawab kebingungan Ibu akan pilihan sereal gandum utuh yang tepat. Nestlé menghadirkan varian produk dan aneka rasa yang lezat, mulai dari Nestlé KOKO KRUNCH dengan rasa coklat yang dahsyat, NESTLÉ Honey Star yang hadir dengan bentuk galaksi dengan lapisan madu yang istimewa, dan Nestlé MILO Cereal dengan rasa MILO yang pasti disukai Ibu, si kecil dan seluruh anggota keluarga.

Awali hari dengan kebaikan nutrisi dari semangkuk sereal sarapan Nestlé yang dilengkapi segelas susu sebagai solusi sarapan yang praktis, namun penuh nutrisi untuk tubuh Ibu. Kandungan kebaikan gandum utuh yang ada di dalamnya kaya akan serat, 5 Vitamin (Vitamin B2, B3, B5, B6, B9) serta mineral (kalsium dan zat besi) mampu memenuhi kebutuhan gizi dan energi yang cukup untuk beraktivitas sepanjang hari dan pastinya untuk menunjang kesehatan Ibu agar selalu prima.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/ibu-yuk-kenali-kandungan-sereal-sehat-untuk-menunjang-kesehatan-wanita.html>