

## Sereal untuk Sarapan Si Kecil



**#AWALIHARIBAIK**

*Sereal merupakan jenis menu yang sudah lazim dipilih untuk sarapan karena bersifat mengenyangkan serta lebih lambat diserap. Segala jenis padi-padian, jelai, kacang-kacangan, dan biji-bijian biasanya digolongkan sebagai sereal. Kandungan apa saja yang terdapat dalam sereal sehingga cocok untuk sarapan si Kecil?*

SARAPAN perlu dibiasakan guna pembentukan pola makan sehat. Sayangnya, tidak banyak keluarga yang memahami arti penting sarapan sehingga sering mengabaikannya. Padahal, sarapan berdampak terhadap kinerja yang akan dilakukan selama satu hari penuh. Layaknya mesin mobil, mesin tubuh juga memerlukan kelengkapan asupan energi sebelum menempuh aktivitas harian yang prima, agar tidak mogok di jalan nantinya.

### **Mengapa perlu sereal?**

Pada prinsipnya, menu sarapan sebaiknya bersifat esensial guna memenuhi 45 jenis zat gizi tubuh yang harus dipenuhi setiap harinya sehingga “mesin tubuh” mampu berputar dengan lancar. Makin beragam dan beraneka pilihan menu sarapan, makin lancar perputaran “mesin tubuh”.

Tidak hanya mengandung vitamin dan mineral menyehatkan, sereal utamanya

memberikan energi untuk diubah menjadi tenaga aktivitas harian.

*Sejumlah vitamin terkandung dalam sereal, selain segala mineral yang tidak ditemukan cukup dalam menu lain.*

Namun, perlu diketahui bahwa kita tidak hanya membutuhkan sereal untuk menu sarapan sehat karena tubuh juga membutuhkan umbi-umbian dan buah-buahan yang baik untuk tubuh. Sebagai contoh, pada umumnya sereal kekurangan asam amino *lysine*, sehingga untuk memenuhinya kebutuhan akan kandungan lysine dapat dipenuhi dari jagung. Kemudian, mengonsumsi sereal saja juga tidak akan memenuhi *methionine* sehingga kita harus memenuhinya dengan mengonsumsi sayuran. Selain itu, kita juga membutuhkan asupan *trace element* atau mineral yang walaupun hanya dibutuhkan dalam takaran sangat kecil tapi dapat berakibat fatal jika diabaikan. Sehingga, selain sereal, kita juga memerlukan asupan mineral yang dapat diperoleh dalam aneka kacang-kacangan.

### **Sereal bersifat mengenyangkan**

Memilih menu sarapan yang tepat adalah makanan bersifat mengenyangkan (bulky). Untuk itu, sereal merupakan pilihan yang tepat karena. Disamping itu, bagi yang memiliki kesulitan untuk mengontrol selera makan, sereal dapat membantu memperlambat timbulnya kembali rasa lapar dan menghindari bahaya obesitas. Mengapa?

Pencernaan memerlukan waktu lama untuk mencerna dan menyerap sereal dalam tubuh, sehingga tubuh tidak lekas menagih untuk minta makan sampai jadwal makan siang. Fiber dalam sereal, terlebih dalam oatmeal, mengikat kolesterol di usus, sehingga menekan kelebihan lemak (Baca: *lipid*) dalam darah.

Sebaliknya, pemilihan sarapan manis yang berasal dari kandungan gula, baik gula pasir, gula merah, madu, aneka jenis kue dan penganan cenderung tidak mengenyangkan. Untuk itu, kita akan mudah menjadi lapar kembali karena gula lekas diserap di usus. Kadar gula darah yang lekas meninggi sehabis sarapan yang manis-manis, akan merangsang insulin sehingga membangkitkan rasa lapar dengan cepat. Dan hal tersebut dapat kita hindari jika kita memilih sarapan sereal dengan kombinasi makanan pelengkap yang menyehatkan.\*\*\*

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/sereal-untuk-sarapan-si-kecil.html>