

# Sarapan Sehat Bebas Gula Tambahan



Ingin mengurangi makan gula? Sarapan adalah langkah yang paling sempurna untuk memulainya. Sarapan sehat akan membuat tubuh menerima banyak energi positif yang bisa digunakan selama sehabian beraktivitas. Sayangnya, membuat menu sarapan sehat terkadang sulit untuk dilakukan.

Sarapan semangkuk sereal gandum akan memenuhi kebutuhan tubuh akan karbohidrat. Tapi, memulai hari dengan semangkuk penuh karbohidrat bukanlah pilihan yang tepat. Pilihlah sarapan yang mengandung protein tinggi seperti telur dan kacang-kacangan. Protein akan dicerna lebih lambat oleh perut sehingga memberikan rasa kenyang yang lama dan menjauhkan Anda dari kebiasaan ngemil.

Karbohidrat yang dikonsumsi saat sarapan akan memberikan asupan serat yang bagus untuk tubuh. Karbohidrat bisa bersumber dari sayuran dan kulit buah-buahan. Dalam proses pencernaan karbohidrat akan menghasilkan gula sederhana yang bercampur dengan vitamin dan mineral seperti vitamin C, vitamin A, folat dan potasium. Mineral-mineral tersebut sangat bagus untuk mendukung sistem kekebalan tubuh manusia, memperbaiki jaringan, dan kesehatan mata.

Lemak sehat terbagi menjadi dua, yaitu lemak tak jenuh tunggal dan lemak tak jenuh ganda. Lemak sangat membantu dalam proses penyerapan nutrisi dalam pencernaan. Lemak tak jenuh ganda bisa menurunkan kolesterol dan meningkatkan HDL dalam tubuh. Anda bisa memencainya pada kacang-kacangan, biji-bijian, minyak zaitun dan alpukat. Sedangkan lemak tak jenuh tunggal dapat menurunkan kolesterol dalam darah, mengurangi risiko penyakit jantung dan membantu mengendalikan tingkat gula darah.

Dalam dunia yang serba cepat saat ini, sulit untuk menyesuaikan diri dengan sarapan sehat. Kemudahan dan kenyamanan makanan cepat saji membuat Anda memilih yang sudah tersedia daripada repot-repot memasak di rumah. Namun, konsumsi makanan cepat saji sangat berisiko, mereka belum tentu memperhatikan nilai gizi pada setiap makanan yang diproduksi.

Bangun pagi lebih awal, dan menyempatkan diri untuk membuat sarapan akan memberikan kepuasan tersendiri. Mencoba berbagai macam resep dan bereksperimen dengan bahan-bahan yang telah Anda beli akan membuat tubuh menerima asupan gizi yang sesuai. Jika terlalu sibuk, Anda bisa memilih oatmeal sebagai alternatif sarapan rendah gula.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/sarapan-sehat-bebas-gula-tambahan.html>