

Pentingnya Sarapan Sehat untuk Memulai Hari dengan Energi

Category: Gaya Hidup, Sehat
written by Redaksi | 14/08/2024



ORINEWS.id – Sarapan adalah salah satu bagian terpenting dari rutinitas harian yang sering kali diabaikan. Padahal, sarapan sehat memberikan energi yang kamu butuhkan untuk memulai hari dengan baik dan mempengaruhi kesehatan jangka panjang.

Sayangnya, banyak orang yang melewatkan sarapan karena alasan sibuk atau tidak sempat, padahal sarapan yang tepat dapat memberikan banyak manfaat.

Berikut adalah cara-cara mudah untuk menjaga kesehatan dengan sarapan sehat setiap pagi yang dilansir dari *halal.id*

1. Pilih Bahan Makanan yang

Bernutrisi Tinggi

Kunci utama dari sarapan sehat adalah memilih bahan makanan yang kaya nutrisi. Pastikan sarapanmu mengandung karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral yang diperlukan tubuh. Karbohidrat kompleks, seperti oatmeal atau roti gandum, memberikan energi yang tahan lama dan menjaga kadar gula darah tetap stabil. Protein dari sumber seperti telur, yogurt, atau kacang-kacangan membantu memperbaiki dan membangun jaringan tubuh, serta membuatmu merasa kenyang lebih lama.

Lemak sehat dari alpukat, kacang-kacangan, atau minyak zaitun juga penting untuk kesehatan jantung dan fungsi otak. Jangan lupa untuk menyertakan buah-buahan segar yang kaya serat dan antioksidan, seperti buah beri, apel, atau pisang, yang dapat membantu melancarkan pencernaan dan melawan radikal bebas.

2. Siapkan Sarapan di Malam Sebelumnya

Salah satu alasan utama orang melewatkan sarapan adalah kurangnya waktu di pagi hari. Namun, dengan sedikit perencanaan, kamu bisa menyiapkan sarapan yang sehat dan siap dinikmati tanpa harus terburu-buru. Misalnya, kamu bisa membuat **overnight oats** di malam sebelumnya. Cukup campurkan oatmeal dengan susu atau yogurt, tambahkan buah-buahan, kacang-kacangan, dan madu, lalu simpan di dalam kulkas semalaman. Di pagi hari, kamu hanya tinggal mengambilnya dan menikmatinya.

Smoothie juga bisa disiapkan sebelumnya. Potong-potong buah dan sayuran, masukkan ke dalam freezer dalam wadah yang sudah diukur porsi. Di pagi hari, tinggal tambahkan cairan seperti air, susu, atau yogurt, dan blender hingga halus. Sarapan sehat pun siap dalam hitungan menit.

3. Batasi Konsumsi Gula dan Makanan Olahan

Meskipun sarapan manis seperti sereal atau roti dengan selai mungkin terdengar menggoda, sebaiknya batasi konsumsi gula berlebihan di pagi hari. Makanan tinggi gula dapat menyebabkan lonjakan gula darah yang cepat, diikuti oleh penurunan yang drastis, membuatmu merasa lemas dan kurang fokus. Sebaliknya, pilih sarapan yang rendah gula tetapi tinggi serat dan protein untuk menjaga energi tetap stabil sepanjang pagi.

Menurut dr. Agus Budi Utomo, Sp.N., seorang ahli dalam bidang neurologi dan kesehatan masyarakat, makanan olahan seperti sosis, nugget, atau makanan instan juga sebaiknya dihindari. Meskipun praktis, makanan ini cenderung tinggi garam, lemak jenuh, dan bahan tambahan lainnya yang tidak sehat jika dikonsumsi dalam jangka panjang. Cobalah untuk memilih makanan yang lebih alami dan segar untuk sarapan.

4. Jadikan Sarapan Sebagai Kebiasaan

Konsistensi adalah kunci dalam menjaga kesehatan dengan sarapan sehat. Jadikan sarapan sebagai bagian dari rutinitas harianmu, seperti menyikat gigi atau mandi. Kamu bisa memulainya dengan sarapan yang ringan dan sederhana, kemudian secara bertahap meningkatkan variasi dan jumlah makanan yang kamu konsumsi.

Jika kamu merasa kesulitan untuk sarapan di pagi hari karena tidak lapar, cobalah untuk makan malam lebih awal dan lebih ringan. Tubuhmu akan mulai menyesuaikan diri dengan kebiasaan baru ini, dan kamu akan merasa lebih lapar dan siap untuk sarapan di pagi hari.

5. Berikan Waktu untuk Menikmati Sarapan

Sarapan yang sehat tidak hanya tentang apa yang kamu makan, tetapi juga bagaimana kamu menikmatinya. Cobalah untuk menyisihkan waktu untuk duduk dan menikmati sarapanmu tanpa terburu-buru. Mengunyah makanan dengan baik tidak hanya membantu pencernaan tetapi juga memberi sinyal kepada otak bahwa kamu sudah makan, yang dapat mencegah makan berlebihan.

Jika kamu sering merasa tergesa-gesa di pagi hari, cobalah untuk bangun sedikit lebih awal atau atur rutinitas pagimu agar kamu punya waktu untuk sarapan. Menikmati sarapan dengan tenang juga bisa menjadi momen yang baik untuk merencanakan harimu dan memulai pagi dengan pikiran yang lebih jernih.

6. Kreatif dengan Menu Sarapan

Sarapan tidak harus membosankan. Ada banyak pilihan menu yang bisa kamu coba agar sarapanmu tetap menarik dan bervariasi. Misalnya, kamu bisa mencoba membuat **smoothie bowl** dengan berbagai macam topping seperti granola, buah segar, dan biji chia. Atau, buatlah **avocado toast** dengan roti gandum, alpukat yang dihaluskan, dan tambahkan telur setengah matang di atasnya.

Cobalah juga untuk menggabungkan makanan favoritmu dengan bahan-bahan yang sehat. Misalnya, tambahkan sayuran ke dalam omelet, atau buat pancake dari pisang dan oatmeal sebagai alternatif yang lebih sehat.

Kesimpulan

Sarapan sehat setiap pagi adalah salah satu cara paling efektif untuk menjaga kesehatan jangka panjang. Dengan memilih bahan makanan yang bernutrisi, menyiapkan sarapan di malam

sebelumnya, menghindari makanan olahan dan gula berlebihan, serta menjadikan sarapan sebagai kebiasaan yang konsisten, kamu bisa memberikan tubuhmu awal yang baik setiap hari. Jangan lupa untuk menikmati sarapanmu dengan tenang dan cobalah berbagai variasi menu agar tidak bosan.

Mulailah hari dengan langkah yang tepat melalui sarapan sehat dan nikmati manfaatnya bagi kesehatan dan energi sepanjang hari. Dengan sedikit usaha dan perencanaan, sarapan sehat bisa menjadi bagian tak terpisahkan dari rutinitas harianmu. Selamat mencoba!