

Hindari Menu Sarapan Ini Untuk Tubuh Bugar



Menu sarapan (LintasMedan/ist)

Jakarta, 19/1 (LintasMedan) -Sarapan sehat tidak boleh asal-asalan, karena sarapan bermanfaat untuk menjaga stamina dan memenuhi kebutuhan nutrisi harian.

Sarapanmu belum tentu juga bisa memenuhi nutrisi yang dibutuhkan bahkan menyebabkan rasa mual atau malah merasa lapar, jika tidak dilakukan secara benar.

Mengonsumsi menu yang tidak sehat malah lebih buruk daripada tidak sarapan sama sekali. Sarapan yang sehat seharusnya kaya serat, protein dan lemak sehat untuk memberimu energi yang cukup dan membuatmu tetap kenyang hingga makan siang.

Dirangkum dari berbagai sumber, sebaiknya hindari sarapan dengan hal-hal berikut ini:

Seringkali di pagi hari kita terburu-buru dan malah memakan apapun yang kita temukan pertama kali.

Catat 5 hal berikut ini agar tidak kamu masukkan dalam daftar sarapanmu:

Sebagian besar orang berpikir bahwa sereal menjadi pilihan

terbaik untuk sarapan, namun sebenarnya sereal tidak terlalu baik untuk kesehatanmu.

Walau beberapa produk mengklaim kaya akan nutrisi, akan tetapi sereal merupakan makanan olahan dan mengandung hanya sedikit gandum utuh. Selain itu, sereal juga penuh dengan gula yang malah meningkatkan risiko obesitas, penyakit jantung dan juga diabetes.

Yogurt saat sarapan mungkin terdengar sangat sehat, namun produk susu satu ini justru kebanyakan dijual dengan banyak gula. Terutama yogurt yang diperkuat dengan berbagai rasa.

Perhatikan di kemasan yogurt yang kamu beli, kebanyakan mengandung gula bahkan sekaligus pemanis buatan seperti yang sering kita temukan di minuman ringan atau bersoda. Sebisa mungkin hindari mengonsumsinya di pagi hari.

Makanan satu ini seakan sudah bukan hal asing lagi untuk digunakan sebagai sarapan, bahkan sebagian besar orang lebih menyukai sarapan dengan roti tawar. Akan tetapi soal kesehatan, roti tawar justru bukan pilihan ideal untuk sarapan. Karena roti tawar mengandung nutrisi yang sedikit atau malah tidak sama sekali.

Apalagi saat kita mengolesinya dengan selai buah atau cokelat, malah tidak baik untuk sistem pencernaan kita. Tukar roti tawar putihmu dengan roti multigrain atau roti gandum utuh dengan mentega atau keju rendah lemak.

Sebagian besar dari kita menganggap bahwa pancake bukan lagi makanan pencuci mulut namun jadi makanan untuk sarapan. Namun pancake tidak begitu baik untuk kesehatan kita.

Walau dalam kandungannya pancake memiliki lebih banyak protein ketimbang makanan sarapan lainnya, akan tetapi justru terlalu banyak tepung terigu. Beberapa studi menyebutkan bahwa tepung terigu bisa berkontribusi pada obesitas dan beberapa penyakit kronis lainnya.

Di beberapa negara, muffin dimakan saat santap pagi seperti pancake, karena anggapan muffin lebih 'sehat' ketimbang keik atau kue. Sama saja seperti pancake, muffin penuh dengan tepung terigu.

Muffin biasanya dibuat dari tepung terigu, minyak sayur dan banyak sekali gula. Terkadang bahkan diberi chocolate chip atau gula halus di atasnya, ekstra gula di pagi hari malah membuatmu berisiko obesitas.

Lantas, asupan apa saja yang harus ada dalam menu sarapan sehat Anda setiap hari?

Karbohidrat yang baik untuk dikonsumsi saat sarapan terdapat pada makanan yang terbuat dari biji-bijian utuh seperti nasi coklat dan roti gandum utuh, buah-buahan, serta sayur-sayuran.

Selain karbohidrat, hiasi pula piring Anda dengan makanan yang mengandung protein, misalnya putih telur. Asupan tersebut bisa menjaga stamina sepanjang pagi hari dan mencegah rasa lapar hingga jam makan siang tiba. Kemudian, tambahkan asupan serat di dalam menu sarapan sehat Anda.

Menu Sarapan Sehat yang dapat Anda Coba

Setidaknya, terdapat 8 pilihan menu sarapan sehat yang dapat Anda coba. Di antaranya: Satu butir telur rebus dan satu buah pisang.

Telur dadar dicampur sayuran dan roti gandum utuh.

Jus pisang yang dicampur susu rendah lemak dan satu lembar roti gandum utuh.

Oatmeal dicampur susu rendah lemak, kacang-kacangan, dan buah-buahan.

Sereal biji-bijian utuh dicampur susu rendah lemak dan buah-buahan.

Yoghurt rendah lemak dicampur buah-buahan.

Susu coklat, selembat roti yang terbuat dari biji-bijian

utuh, dan buah-buahan. Jus buah dicampur yoghurt rendah lemak. (LMC/net)