

<input type="radio"/> Senin	<input type="radio"/> Selasa	<input checked="" type="radio"/> Rabu	<input type="radio"/> Kamis	<input type="radio"/> Jumat	<input type="radio"/> Sabtu	<input type="radio"/> Minggu									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
<input type="radio"/> Jan	<input type="radio"/> Feb	<input type="radio"/> Mar	<input type="radio"/> Apr	<input checked="" type="radio"/> Mei	<input type="radio"/> Jun	<input type="radio"/> Jul	<input type="radio"/> Ags	<input type="radio"/> Sep	<input type="radio"/> Okt	<input type="radio"/> Nov	<input type="radio"/> Des				

Sarapan yang Terlupakan

***)R. Mayang Pratiwi,**
Mahasiswa FTIP UNPAD

MENGAWALI hari dengan sarapan pagi adalah kebiasaan positif. Menu sarapan yang tepat tak hanya membuat tubuh lebih berenergi, juga membantu menjaga berat badan tetap terkendali. Sarapan pagi adalah jadwal makan terpenting dalam sehari. Selepas tidur panjang semalaman, tubuh dan otak pastilah membutuhkan asupan makanan untuk membangkitkan kembali energi pada pagi hari. Makanan yang disantap saat sarapan akan membekali kita dengan energi yang dibutuhkan, serta kandungan vitamin dan mineral yang baik untuk menjaga kesehatan tubuh.

Tetapi, banyak dari kita yang sengaja melupakan sarapan karena ingin menjaga berat badan atau mungkin karena tidak sempat. Sarapan yang dapat menaikkan berat badan adalah persepsi yang salah karena para ahli berspekulasi

bahwa mengonsumsi menu seimbang dalam jumlah banyak pada pagi hari membantu mengurangi keinginan menyantap karbohidrat pada jadwal makan berikutnya. Terlebih jika yang bersangkutan memang tengah menjalankan program pengurangan konsumsi karbohidrat dan kalori dengan tujuan menurunkan berat badan.

"Kalau tidak dibiasakan sarapan, jumlah asupan kalori dalam sehari cenderung dipadatkan sekaligus saat makan siang dan malam. Akibatnya, porsi makan menjadi besar," ujar Tuti Soenardi.

Bagaimana jika tidak sarapan? Tubuh akan mengalami penurunan metabolisme seperti saat kita tidur. Akibat penurunan ini, tubuh akan mengalami kekurangan energi untuk melakukan aktifitas sehingga akan merasa lemas saat melakukan kegiatan, lalu Anda akan kembali mengonsumsi karbohidrat simple untuk mendapatkan peningkatan kadar gula dengan

cepat untuk mengatasi rasa lapar dan penurunan energi yang Anda alami. Karbohidrat simple ini akan menyebabkan kenaikan level kadar gula dalam darah secara mendadak yang menyebabkan badan melepaskan jumlah insulin yang cukup besar. Insulin akan mengambil kelebihan gula dalam darah dan merubahnya menjadi lemak. Hasilnya adalah penurunan kadar gula dalam darah dan keinginan untuk makan lebih banyak karbohidrat. Siklus ini berulang 2-3 kali sehari. Siklus naik turunnya kadar gula dalam darah ini memperberat kerja pankreas dan memperlemahnya. Ini adalah salah satu alasan utama penyebab diabetes, tekanan darah tinggi dan kenaikan berat badan.

Jenis makanan yang bagus untuk sarapan itu apa saja? Bila aktifitas yang dilakukan tidak terlalu berat, cukup sarapan dengan dua potong roti ditambah dengan sebutir telur dadar. Karbohidrat dan serat yang

terkandung di dalam roti sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan energi kita di pagi hari.

Jika sedang melakukan diet untuk menurunkan berat badan, anda harus mengurangi makanan yang terlalu tinggi kadar kalorinya seperti telur, susu dan makanan berlemak lainnya. Hindari pula makanan yang terlalu berminyak seperti nasi goreng, karena kandungan minyak dan lemaknya yang tinggi dapat menimbulkan rasa kantuk saat sedang beraktifitas.

Jangan melupakan buah-buahan dalam setiap sajian sarapan sebab buah-buahan yang tinggi kadar serat, vitamin dan mineralnya sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk kesehatan. Apel, pisang dan jeruk merupakan contoh buah yang sangat bagus dikonsumsi di pagi hari.

Jadi sesibuk apapun kita jangan sampai melupakan sarapan yang mempunyai banyak manfaat ini, karena sarapan adalah yang paling penting daripada jadwal makan lainnya. (*)