

## Ingin Sarapan Anda Sehat Dan Lezat?

WALAUPUN sudah sarapan dengan porsi yang cukup besar terkadang kita merasa lapar sebelum waktunya makan siang. Mengapa demikian?? Banyak orang yang salah mengkonsumsi menu sarapan mereka, sehingga walaupun sudah sarapan dengan porsi besar namun rasa lapar cepat datang kembali bahkan sebelum waktunya makan siang.

Sebenarnya kita tidak perlu sarapan dengan porsi yang besar agar rasa lapar tidak cepat datang, yang perlu diperhatikan adalah menu sarapan kita. Untuk mencegah rasa lapar yang datang terlalu cepat, kita perlu mengkonsumsi makanan rendah GI (Glycemic Indeks). Makanan ini walaupun mengandung karbohidrat namun diolah tubuh secara lambat, sehingga dapat mencegah

Oleh:

Lingga

Mahasiswi UNPAD jurusan  
Teknologi Pangan

datangnya rasa lapar yang terlalu cepat. Waktu yang tepat untuk mengkonsumsi makanan rendah GI ini adalah saat sarapan.

Ciri makanan rendah GI adalah tinggi serat, tinggi protein, namun penyerapan

karbohidratnya oleh tubuh terjadi sangat lambat. Sayuran, buah, kacang-kacangan, dan gandum utuh merupakan beberapa contoh makanan rendah GI. Mengkonsumsi makanan seperti roti cokelat atau donat yang ditaburi gula tepung saat sarapan akan membuat anda cepat merasa lapar karena karbohidrat yang terkandung di dalamnya mudah diserap tubuh.

Menu sarapan yang baik dan rendah GI adalah makanan yang mengandung protein serta serat tinggi. Protein akan memberikan kita cukup energi untuk melakukan aktivitas hingga siang hari, sedangkan serat dapat menunda rasa lapar karena serat dicerna oleh tubuh secara lambat.

Bagi anda penggemar makanan manis, protein pancake dan waffle tinggi serat dapat dijadikan alternatif untuk menu sarapan sehat tanpa merusak program diet anda. Protein pancake terbuat dari putih telur yang mengandung 20 gram protein serta tepung gandum yang berasal dari gandum utuh yang kaya akan serat. Protein pancake ini dapat disajikan dengan taburan buah segar sesuai selera anda. Dalam porsi yang cukup besar protein pancake ini mengandung 265 kalori.

Selain itu, anda dapat membuat waffle tinggi serat untuk menu sarapan sehat anda dengan mengganti tepung terigu dengan tepung gandum serta tambahkan buah-buahan segar sebagai pengganti sirup dan kurangi penambahan gula. Anda juga dapat menambahkan taburan kacang sehingga waffle anda kaya akan protein berkualitas. Satu buah waffle hanya mengandung sekitar 90 kalori, sehingga anda dapat mengkonsumsi dua buah waffle untuk sarapan.\*\*