

Sarapan perlu untuk kesihatan

B/H 9/7/2011 MS 13

"Saya tidak ada masa untuk sarapan pagi."
"Tidak bersarapan dapat menolong saya mengurangkan berat badan."
"Saya tidak larat untuk makan pada waktu pagi."

Adakah anda seorang daripada yang memberikan jawapan seperti di atas apabila ditanya adakah anda sudah makan bersarapan?

Jika jawapan adalah YA, sila rujuk kepada pandangan yang diberikan oleh pakar diet. Menurut pakar diet, sarapan merupakan makanan yang paling penting pada setiap hari. Selain itu, mengelakkan sarapan tidak menolong anda mengurangkan berat badan.

Sebaliknya, mengambil sarapan dapat menolong anda memulakan keperluan metabolik untuk hari tersebut. Ini membolehkan badan anda membakar kalori dengan berkesan dan menyumbang kepada pengawalan berat badan.

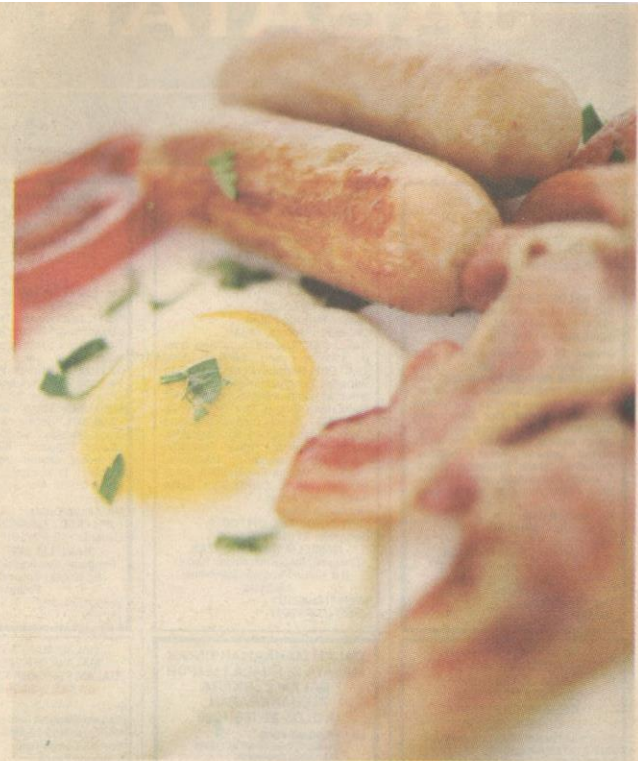
Memulakan hari tanpa sarapan seperti memulakan sebuah kereta tanpa petrol. Seseorang yang tidak bersarapan

berkecenderungan untuk makan lebih banyak makanan berkalori dan berlemak tinggi sebagai pengganti kepada sarapan. Jamuan terakhir sebelum sarapan adalah makan malam. Lebih daripada 12 jam badan tidak menerima apa-apa tenaga atau nutrien.

Pilihan yang terbaik bagi sarapan adalah makanan yang mengandungi kandungan serat yang tinggi dan lemak yang rendah. Ini adalah kerana ia akan memuatkan perut anda dan tahan lebih lama. Sarapan dapat membantu dalam regulasi gula dalam darah dan paras insulin. Paras gula yang rendah akan mempengaruhi tumpuan dan pemikiran seseorang.

Jika anda berpendapat bahawa sarapan yang paling baik adalah tidak mengambil sebarang makanan pejal dan hanya meminum air yang banyak untuk tujuan detoksifikasi, maka ini adalah tanggapan yang salah.

Idea utama untuk menurunkan berat badan adalah mengekalkan keseimbangan tenaga, dan bukan mengelakkan daripada makanan. Secara ringkas, mengekalkan pengambilan tenaga adalah seimbang dengan output tenaga ataupun



pengambilan tenaga adalah kurang daripada output tenaga untuk pengurangan berat badan.

Jika anda tidak mempunyai masa untuk sarapan, cuba bangun lebih awal. Begitu juga jika anda tidak boleh bangun awal, cuba tidur lebih awal.

Alternatif lain adalah menyediakan sarapan pagi sehari sebelumnya dan bawa sama sekali ke tempat kerja jika anda tidak sempat makan di rumah. Begitu juga jika anda mendapati bahawa anda tidak larat untuk makan pada waktu pagi, cari sebab mengapa anda tidak larat untuk makan.



Jika anda makan malam selepas pukul 9 malam, ia mungkin mengakibatkan anda tidak larat untuk makan sarapan. Cuba makan malam pada pukul 7 petang dan mengelakkan makanan ringan sepanjang malam. Memilih sarapan yang sihat dapat mengalakkan anda membuat pilihan yang tepat untuk makanan yang seterusnya pada hari itu.

Sarapan adalah penting untuk menggalakkan pengambilan nutrien, serat, vitamin dan mineral, kurang lemak dan kolestrol setiap hari. Sarapan pada setiap pagi adalah penting dan tidak boleh dielakkan. Jadi, mulakan hari anda dengan sarapan untuk mengekalkan kesihatan anda.

