



Halo sobat [sopasti.com](http://sopasti.com), Sarapan Yuk! karena sarapan sangat bermanfaat. Apalagi sarapan bubur, nikmat banget. Kenapa harus sarapan? karena sarapan pagi sangat bermanfaat. Manfaat Sarapan Pagi yaitu memberikan energi untuk memulai kegiatan dalam satu hari, berperan dalam pengendalian berat badan, serta meningkatkan konsentrasi dan performa kerja.

**Sarapan** atau **makan pagi** adalah keadaan untuk mengonsumsi hidangan utama pada pagi hari. Waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah.

Berikut beberapa Manfaat Sarapan Pagi;

- **Meningkatkan kinerja otak** 

Nah, mungkin anda juga sudah hapal dengan manfaat sarapan yang satu ini. Yup, yaitu meningkatkan keterampilan kognitif otak, mulai dari peningkatan memori, kemampuan konsentrasi, hingga meningkatkan kewaspadaan. Otak kita membutuhkan energi untuk bekerja. Jadi, jangan heran kalau sering melewatkan sarapan Kamu malah *lemot*.



## Sumber energi untuk memulai aktivitas

Setiap aktivitas, bahkan bernapas saja, membutuhkan energi. Maka, mulailah hari dengan cukup energi sebagai modal dalam melakukan aktivitas. Coba Sobat bayangkan, kalau terakhir makan adalah pukul 22.00, lalu melewati sarapan dan baru sempat makan saat istirahat siang, berasal dari mana energi kita untuk menjalani hari kalau bukan dari sarapan?

- **Membantu menurunkan *berat badan***

Melanjutkan ilustrasi di atas, karena Sobat sudah sangat kelaparan pukul 09.00, maka akan terdorong untuk ngemil berlebihan. Dengan sarapan, kita dapat mengontrol asupan pada siang sampai malam hari, karena tidak membiarkan tubuh sampai terlalu lapar.

- **Menghindari berbagai penyakit**

Ada banyak manfaat [kesehatan](#) dari sarapan. Yang paling terasa adalah mencegah penyakit maag. Setelah 'berpuasa' pada saat tidur malam, Kamu perlu 'buka puasa' dengan sarapan, sehingga lambung tidak dibiarkan kosong terlalu lama.

Pasalnya, lambung dapat terasa perih jika tidak diisi makanan dalam jangka waktu yang panjang. Selain itu, studi menunjukkan bahwa orang yang sarapan memiliki risiko 232% lebih kecil untuk terkena *diabetes* serta mengurangi risiko penyakit jantung hingga 50%.

Baca juga: [Jeruk Nipis, Obat Alami Asam Urat](#)

## Manfaat Sarapan Pagi

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai pukul 09.00, untuk memenuhi sebagian (15-30%) dari kebutuhan gizi harian. Jika kebutuhan energimu dalam sehari adalah 1.500 kkal, maka sarapan yang baik berkontribusi sekitar 225-450 kkal.

Segelas susu biasanya hanya mengandung 110-160 kkal, sehingga boleh ditambahkan setangkup roti isi dan buah potong untuk melengkapi sarapanmu. Apakah Sobat Sopasti sudah sarapan pagi ini?

•