



Penyebab Hilangnya Nafsu untuk Sarapan

Sobat sopasti harus tahu Penyebab Hilangnya Nafsu untuk Sarapan. Sebelum beraktivitas, sarapan pagi merupakan suatu keharusan. IDikarenakan sarapan memberikan energi pada tubuh untuk beraktivitas. Tapi , sebagian orang merasa tidak sarapan karena tidak merasa lapar dan kehilangan nafsu makan. Apa penyebabnya?

Penyebab Hilangnya Nafsu untuk Sarapan

Berikut ini 3 alasan tidak nafsu untuk sarapan, seperti dilansir dari berbagai sumber:



Inilah Penyebab Hilangnya Nafsu untuk Sarapan

1. Makan terlalu banyak sebelum tidur

Beberapa orang menemukan bahwa perut kenyang membantu untuk tidur dengan cepat. Namun, para ahli mengatakan makan banyak sebelum tidur justru bisa mengganggu tidur. Ini karena tubuh sedang bekerja keras untuk mencernanya.

Selain itu, saat Anda makan terlalu banyak di malam hari, perut tetap berfungsi mencerna makanan saat Anda bangun. Akibatnya perut belum mengirimkan sinyal lapar di pagi hari.

"Tubuhmu baru saja selesai mencerna, jadi tanda lapar kamu belum muncul." kata ahli diet Lisa Hayim, dikutip dari Elitedaily.



2. Pengaruh hormonal

Hormon sangat erat kaitannya dengan nafsu makan dan morning sickness. Ahli gizi Bridget Bennet mengatakan bahwa sebelum bangun, tubuh melepaskan beberapa hormon. Lonjakan hormon inilah yang menjadi salah satu penyebab morning sickness dan membuat Sobat kehilangan nafsu makan.

Baca Juga :

- [18 Makanan yang Paling Membuat Ketagihan](#)
- [Makanan Ini Dapat Menyebabkan Sakit Kepala](#)
- [Makanan Sehat saat Terkena Flu](#)

3. Tubuh telah beradaptasi

Tubuh akan selalu beradaptasi dengan kebiasaan. Salah satunya adalah tidak sarapan. Seseorang yang terbiasa tidak sarapan cenderung selalu merasa kenyang di pagi hari.

Kebiasaan melewatkan sarapan pagi memang tidak menyehatkan bagi tubuh, usahakan untuk makan sedikit makanan seperti roti. Itulah Penyebab Hilangnya Nafsu untuk Sarapan, jangan dibiasakan untuk tidak sarapan ya sobat.