

Sarapan merupakan kegiatan penting yang tidak boleh Anda lewatkan. Melewatkan sarapan bisa menyebabkan beberapa masalah pada kesehatan Anda. Sarapan Sehat dengan Buah Bergizi. 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.

Selain membuat Anda lebih berenergi, sarapan bergizi juga akan menjaga kesehatan Anda bahkan dalam jangka panjang. Tak hanya itu, sarapan bergizi ternyata juga bisa menurunkan berat badan Anda. Beberapa buah bisa menjadi pilihan santap sarapan Anda. Tak hanya bisa membawa manfaat kesehatan, buah-buahan ini juga bisa membantu Anda mempertahankan berat badan yang sehat.

## **Sarapan Sehat dengan Buah Bergizi**

Lalu apa saja buah-buahan itu?

### **Pisang**

Pisang adalah nama umum yang diberikan pada tumbuhan tera raksasa berdaun besar memanjang dari suku Musaceae. Beberapa jenisnya (*Musa acuminata*, *M. balbisiana*, dan *M. ×paradisiaca*) menghasilkan buah konsumsi yang dinamakan sama.

Pisang kaya akan serat dan rendah kalori. Pisang bisa menjadi pilihan untuk santap sarapan Anda karena buah ini sangat sehat dan penuh gizi. Ganti camilan Anda dengan pisang agar berat badan Anda juga kesehatan tubuh Anda tetap terjaga dengan baik.



Semangka merupakan tanaman buah berupa herba yang tumbuh merambat. Tanaman ini berasal Afrika, kemudian berkembang dengan pesat ke berbagai negara baik di daerah tropis maupun subtropis, seperti: Afrika Selatan, Cina, Jepang, dan Indonesia. Tanaman semangka bersifat semusim, tergolong cepat berproduksi karena umurnya hanya sampai 6 bulan.

90 persen dari kandungan semangka merupakan air. Buah ini rendah kalori dan kaya akan vitamin C, A dan magnesium. Semangka dapat menyegarkan tubuh Anda jika dimakan saat sarapan. Semangka dapat benar-benar menghidrasi tubuh Anda dan membuat Anda merasa lebih kenyang dalam saat yang bersamaan. Yang lebih menyenangkan, semangka juga tidak mengandung lemak atau kolesterol. Pilihan sarapan yang baik bukan?

### **Jeruk bali merah**

Jeruk bali, jeruk besar, atau pomelo (bahasa Inggris: pomelo, ilmiah: Citrus grandis, C. maxima) merupakan jeruk penghasil buah terbesar. Beberapa penelitian telah menilik mengenai bagaimana jeruk bali merah dapat secara efektif menurunkan berat badan. Jeruk bali merah memiliki kandungan karbohidrat yang rendah, makanlah buah ini setengah jam sebelum sarapan dan ini akan membantu Anda merasa lebih cepat kenyang sehingga porsi makan Andapun bisa berkurang.

## Baca Juga :

- [Olahraga Ringan untuk Kamu yang Duduk Terlalu Lama](#)
  - [Sayuran Terbaik untuk Diet Menurunkan Berat Badan](#)
- 

## Apel

Apel adalah jenis buah-buahan, atau buah yang dihasilkan dari pohon buah apel. Buah apel biasanya berwarna merah kulitnya jika masak dan (siap dimakan), namun bisa juga kulitnya berwarna hijau atau kuning. Kulit buahnya agak lembek, daging buahnya keras. Buah ini memiliki beberapa biji di dalamnya.

Berdasarkan penelitian dari Food Chemistry, apel terlihat sangat efektif untuk menjaga tubuh Anda dari kelebihan berat badan. Hal ini karena apel mengandung serat dan polifenol yang tidak dapat dicerna. Ini kemudian dapat mendorong pertumbuhan bakteri baik di usus yang kemudian akan berpengaruh pada penurunan berat badan.

Itulah Sarapan Sehat dengan Buah Bergizi. Semoga Bermanfaat.