

What A Healthy Breakfast Should Be?

Tidak dapat dipungkiri bahwa sarapan sangat penting untuk memulai hari. Dengan sarapan, kita mendapatkan cukup tenaga untuk beraktivitas, termasuk untuk berfikir dan berkonsentrasi. Tanpa sarapan, tubuh tidak mendapatkan tenaga, otak kekurangan sumber nutrisi dan tidak dapat berfungsi secara optimal.

Salah satu pertanyaan yang sering ditanyakan ke saya adalah “sarapan sehat itu seharusnya seperti apa dok?”

Sebelum membahas sarapan yang sehat, ada baiknya memahami konsep makanan sehat secara keseluruhan.

Makanan yang sehat harus dapat mencukupi kebutuhan zat-zat gizi lengkap dan seimbang. Tubuh membutuhkan zat-zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) dan zat-zat gizi mikro (vitamin dan mineral).

Karbohidrat dibutuhkan sebagai sumber energi utama. Protein dibutuhkan untuk mengganti sel-sel tubuh yang rusak dan untuk mendukung kerja berbagai enzim dalam tubuh. Lemak dibutuhkan sebagai sumber energi dan mendukung berbagai fungsi sel tubuh. Vitamin dan mineral dibutuhkan untuk mendukung berbagai fungsi organ (vitamin D dan calcium dibutuhkan untuk kesehatan tulang, vitamin C untuk keutuhan sel, Zinc untuk mendukung imunitas tubuh, dan sebagainya)

Prinsipnya makanan sehat per hari harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan.

Agar tidak menjadi obese (kegemukan) dan terkena penyakit-penyakit metabolik kronis seperti diabetes, dislipidemia, hipertensi dan serangan jantung, idealnya asupan kalori total, asupan gula dan asupan lemak dalam sehari harus dijaga agar tidak melebihi kebutuhan tubuh.

Sarapan sehat sebaiknya dapat memenuhi $\frac{1}{4}$ atau $\frac{1}{3}$ kebutuhan tubuh per hari, sehingga disarankan untuk mengonsumsi sarapan yang dapat memenuhi kebutuhan zat gizi secara seimbang. Sebagai contoh, konsumsi nasi/roti/sereal dapat dilengkapi dengan telur/ayam/daging sebagai sumber protein hewani atau kacang-kacangan/tahu/tempe sebagai sumber protein nabati. Lebih baik lagi bila dilengkapi pula dengan sumber serat seperti mixed vegetables/salad/buah.

Utamakan konsumsi jenis karbohidrat yang mengandung lebih banyak serat sehingga risiko untuk terkena obesitas, diabetes, dan serangan jantung menjadi lebih kecil (beras merah, roti gandum, sereal dapat menjadi pilihan utama untuk sarapan sehat).

Usahakan untuk mengukus, memanggang atau merebus untuk mengurangi kalori dan lemak dari makanan sehingga Anda tidak kelebihan kalori di pagi hari.

Bila ingin menambah rasa, dapat dipanggang/ditumis dengan menggunakan minyak kanola, minyak jagung, atau minyak kedelai karena mengandung lemak tidak jenuh yang lebih baik untuk kesehatan jantung.

Kebiasaan mayoritas penduduk Indonesia di pagi hari suka minum teh manis. Bagaimana dengan minuman manis di pagi hari?

Boleh saja minum manis di pagi hari asal jumlah asupan gula per hari tidak melebihi kebutuhan tubuh (sebagai contoh, wanita berumur 30 tahun, BB 50 kg, TB 155 cm, aktifitas ringan rekomendasi asupan gula maksimal 9 sendok teh per hari).

Untuk individu dengan diabetes, konsultasikan dengan dokter untuk asupan gula yang diperbolehkan.

Reminder. Hindari makanan/jajanan yang mengandung banyak minyak. Jangan bebani tubuh Anda di pagi hari dengan konsumsi banyak gorengan maupun lontong sayur yang banyak minyak 😊

Gambar contoh makanan sehat



Keterangan gambar. Makaroni keju dengan campuran sayur-sayuran (kukus/panggang)

© dr. Irene Gabriela, M.Gizi