

# Tips Sarapan Bergizi Agar Tetap Produktif Sepanjang Hari

Category: Gaya Hidup, Sehat  
written by Maulya | 03/02/2024



[Orinews.id](https://orinews.id) | **Banda Aceh** – Sarapan adalah salah satu waktu makan terpenting dalam sehari. Sarapan yang sehat dan bergizi dapat membantu Anda memulai hari dengan energi yang cukup, fokus, dan konsentrasi yang tinggi.

Namun, Anda tidak boleh salah dalam memilih menu sarapan. Salah memilih menu sarapan justru bisa membuat kita merasa lemas dan mengantuk.

Mengonsumsi makanan tinggi gula dan karbohidrat olahan saat sarapan, misalnya. Hal ini bisa menyebabkan lonjakan gula darah yang diikuti dengan penurunan energi.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan saat memilih sarapan. Berikut beberapa tips dalam memilih menu sarapan sehat :

**1. Pilihlah makanan yang kaya akan karbohidrat kompleks, protein, dan lemak sehat.**

Karbohidrat kompleks akan memberikan energi yang tahan lama, protein akan membantu membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, sedangkan lemak sehat akan membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil.

**2. Hindari makanan yang tinggi gula dan lemak jenuh.**

Makanan yang tinggi gula dapat menyebabkan lonjakan gula darah yang diikuti dengan penurunan energi, sedangkan makanan yang tinggi lemak jenuh dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke.

**3. Perhatikan ukuran porsi.**

Porsi sarapan yang terlalu banyak dapat membuat Anda merasa lesu di siang hari. Pastikan untuk mencocokkan pilihan sarapan dengan preferensi dan kebutuhan nutrisi pribadi Anda.

Konsultasikan dengan ahli gizi jika perlu untuk memastikan bahwa menu sarapan Anda memenuhi kebutuhan tubuh secara optimal.