

Sarapan Sehat Itu Kapan Dan Bagaimana?

Selasa, 09-01-2018

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Dok, mohon pencerahannya, sarapan yang sehat itu jam berapa ya? Dan sebaiknya, apa yang dikonsumsi saat sarapan? Terima kasih.

Abi

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Pak Abi, sarapan yang sehat adalah sarapan yang mampu memenuhi kebutuhan tubuh terutama energi dan metabolisme.

Sarapan sebaiknya diawali dengan air putih 2 gelas dan buah-buahan. Tujuannya adalah agar pencernaan kita yang ikut istirahat ketika tidur mendapat semacam "pemanasan" dulu, tidak kaget jika langsung diisi dengan makanan yang berat-berat.

Setelahnya bisa kita tambah dengan makanan lain seperti nasi plus lauk pauk, roti, susu, dan lainnya. []