5 Jenis Menu Sarapan yang Dapat Mencegah Pikun

Category: LifeStyle
25 September 2023

5 Jenis Menu Sarapan yang Dapat Mencegah Pikun

Prolite – Menu makanan di pagi hari atau sering di sebut dengan menu sarapan memang sangat penting bagi tubuh, apalagi menu yang nikmat dan bergizi.

Dengan mengonsumsi menu sarapan yang lezat dan bergizi dapat membuat mood lebih bahagia, tenaga lebih banyak, dan otak lebih fokus.

Ada banyak menu sarapan yang lezat, kami akan memberikan 5 menu yang akan membuat mood lebih bahagia dan tidak gampang pikun:

1. **Buah beri**

DokterSehat

Buah beri adalah salah satu buah paling tinggi vitamin dan antioksidan yang baik untuk otak kita.

Buah beri sendiri punya antioksidan bernama *flavonoids* yang bisa mengurangi peluang penurunan fungsi otak.

Selain itu, buah beri juga punya rasa manis dan asam yang nikmat di lidah, apalagi kalau kita tambahkan ke dalam yoghurt tanpa rasa, lho.

2. **Ikan**

Halodoc

Makanan yang sehat untuk otak selanjutnya ada iklan. Pasalnya ikan, terutama ikan dengan asam lemak omega 3, seperti salmon, tuna, makarel, dan sarden sangat bagus untuk otak kita.

Berdasarkan penelitian, omega 3 telah lama diteliti untuk melindungi otak dan meningkatkan fungsi otak.

3. **Sayuran**

Katadata

Ada banyak manfaat yang akan kamu dapatkan jika mengonsumsi sayuran setiap hari. Sayuran sendiri tinggi kandungan nutrisi, terutama beta karoten, vitamin K, dan folat.

Sayuran juga tinggi serat, sehingga bisa bikin kita kenyang lebih lama dan enggak gampang lapar sebelum waktu makan siang tiba.

4. **Telur**

Makanan berikutnya ada telor rebus, jika kita mengonsumsi telor rebus setiap hari di pagi hari maka selama ini kita sudah memberikan nutrisi otak kita.

Telur sendiri selain kandungan proteinnya yang tinggi, juga ada kandungan kolin yang menurut penelitian bisa meningkatkan kesehatan otak.

Namun penting untuk diketahui kalau kolin ini cuma ada di kuning telur, jadi jangan membuang kuning telurnya, ya!

5. **Kacang-kacangan**

Kapanlagi

Banyak jenis kacang yang kita ketahui bukan ? Ternyata dengan mengonsumsi kacang-kacangan bagus untuk otak kita!

Buat kita yang enggak suka sarapan dengan makan ikan, kita bisa menggantinya dengan kacang.

Ini karena kacang juga punya kandungan omega 3, terutama kacang kenari yang bagus untuk otak.

Bagaimana apakah anda sudah mencoba makanan yang dapat meningkatkan kecerdasan otak agar kita tidak cepat pikun.