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:

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

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.

Baca Juga:Apa Itu Influenza A ? Kenali 6 Gejala dan Pencegahannya

2. Ikan

Halodoc

Baca Selanjutnya
Revolusi Ekspor : Cadangan Devisa RI Menguat Rp900 Triliun dalam Sebulan!