Prolite – Mitos atau Fakta: Apakah Pisang Bisa Jadi Sarapan yang Sempurna?

Pagi hari sering kali jadi waktu yang paling sibuk, ya nggak? Bangun, mandi, siap-siap, lalu buru-buru keluar rumah. Di tengah kesibukan itu, sarapan sering jadi korban yang terlupakan.

Tapi, katanya, pisang bisa jadi solusi praktis buat sarapan kilat. Nah, bener nggak sih kalau pisang adalah sarapan yang sempurna? Yuk, kita kupas tuntas dalam artikel ini!

Manfaat Pisang Sebagai Sarapan Cepat dan Praktis

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Kita nggak bisa pungkiri kalau pisang itu super praktis! Tinggal kupas dan hap, langsung masuk mulut. Plus, nggak perlu ribet cuci piring, kan? Selain itu, pisang kaya akan nutrisi seperti potasium, vitamin B6, vitamin C, dan serat.

Nutrisi-nutrisi ini membantu tubuh tetap fit, terutama di pagi hari saat energi masih “loading”. Jadi, kalau kamu lagi buru-buru, pisang bisa banget jadi pilihan darurat.

Tapi… apakah pisang benar-benar sempurna untuk makan pagi? *Let’s break the myths and facts!*

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Mitos: Pisang Membuat Perut Kenyang Lebih Lama

Ini mitos pertama yang sering banget didengar. Katanya, makan pisang bisa bikin kenyang sampai waktu makan siang.

Fakta:

Pisang memang mengandung karbohidrat yang cukup tinggi, terutama karbohidrat sederhana. Artinya, energi dari pisang akan cepat diserap tubuh, tapi nggak tahan lama.

Baca Selanjutnya
Jangan Abaikan Peran Penting Air Filter di Sepeda Motor