



Apakah sereal sehat? Fakta Sebenarnya tentang Gula Tambahan Pada Sereal

Description

Manfaat Sarapan Sereal untuk Metabolisme dan Gizi

Sereal Amerika menjadi salah satu makanan wajib di rak-rak pantry. Merek terkenal seperti Kellogg dan General Mills telah menghabiskan miliaran dolar untuk memberikan informasi bahwa Lucky Charms “magically delicious,” bahwa Frosted Flakes “gr-r-reat!” Data yang dikumpulkan oleh Google menunjukkan bahwa merek sereal yang paling populer di Amerika termasuk beberapa favorit tersebut, seperti Cheerios, Froot Loops, dan Cap’n Crunch. Meskipun sereal ini menarik bagi orang dewasa dan anak-anak karena rasa dan kemasan yang menarik, beberapa sereal tentu lebih sehat untuk dikonsumsi daripada yang lain.

Keuntungan Sarapan Sereal

Menurut seorang ahli diet, sereal bisa menjadi cara mudah untuk memulai metabolisme dan mendapatkan nutrisi penting. Studi juga menunjukkan bahwa melewatkan sarapan dapat memiliki konsekuensi kesehatan yang buruk. Sereal juga merupakan cara yang efisien untuk mendapatkan serat dan vitamin B dalam diet Anda.

Kadar Gula yang Ditambahkan

Salah satu kekhawatiran terbesar terkait konsumsi sereal adalah tingginya kandungan gula yang ditambahkan. Batas harian nilai gula yang ditambahkan adalah 50 gram per hari, namun beberapa merek sereal seperti Golden Crisp dari Post dapat mencapai 21 gram gula tambahan dalam satu cangkir. Hal ini bisa menjadi masalah jika Anda mengonsumsi lebih dari satu mangkuk sereal setiap hari.

Cara Memilih Sereal yang Sehat

Ketika memilih sereal yang sehat, penting untuk memeriksa label nutrisi pada kemasan produk. Sereal seperti Cheerios dan Rice Krispies mengandung jumlah gula tambahan yang rendah tetapi juga menyediakan berbagai nutrisi penting seperti vitamin B, A, C, D, kalsium, dan zink. Sereal yang merupakan sumber serat makanan dan biji-bijian utuh termasuk Grape Nuts, Wheaties, dan Special K.

Rekomendasi Nutrisi

Ahli diet merekomendasikan untuk memilih sereal yang mengandung gula tambahan dalam jumlah rendah, serta berfokus pada merek yang mengandung nutrisi kunci. Hal ini dapat membantu dalam mendapatkan energi yang bertahan lama serta memenuhi kebutuhan nutrisi harian Anda.

Ringkasan

Cereal merupakan sarapan yang populer di Amerika Serikat dengan merek-merek seperti Kellogg dan General Mills yang telah menghabiskan miliaran dolar untuk mempromosikannya. Namun, apakah makan sereal setiap hari sehat? Beberapa merek mengandung gula tambahan yang tinggi, sementara yang lain lebih sehat dengan tambahan gula yang rendah dan kaya akan serat dan biji-bijian utuh. Bagaimana pilihan Anda dalam memilih sereal untuk konsumsi sehari-hari? Apakah Anda lebih memperhatikan kandungan gula tambahan atau nutrisi lainnya? Bagikan pendapat Anda di kolom komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark