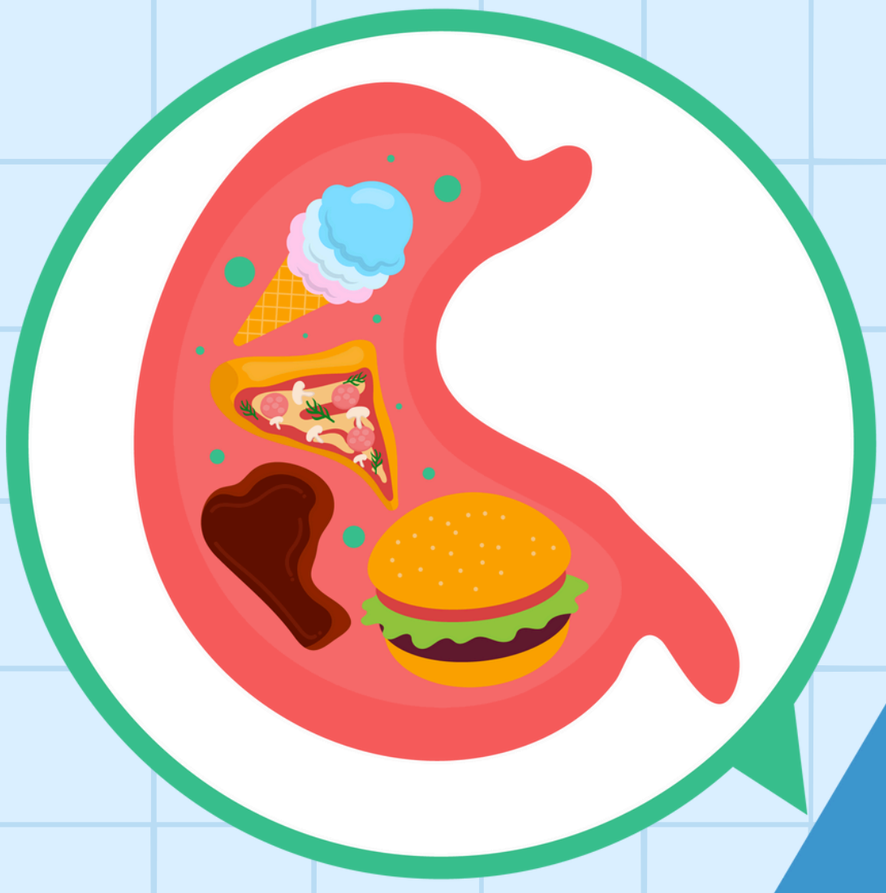
GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Penulis:
Laili Suryani, S.Tr.Keb, CTTC

REBUSAN SEHAT

Awali Hari Dengan Bijak



KESEHATAN KAMU PENTING

Yuk mulai pagi dengan makan sehat hari ini!

HARI HEBAT SARAPAN SEHAT

Sarapan adalah pintu utama mempersiapkan hari-hari untuk menjalani aktifitas anda. Pilihan sarapan seperti serat, protein dan karbohidrat dari makanan yang dibuat dengan metode rebus atau kukus adalah salah satu solusinya.
Ya jika anda ingin menghindari gula tambahan seperti dari olahan kue-kue nan manis dipagi hari, atau menghindari lemak dari makan seperti lontong sayur dipagi hari.

Upayakan untuk mengkonsumsi makanan yang tinggi serat protein serta hindari gula, karna tubuh anda sedang memulai untuk menyiapkan pagi yang cerah untuk menghadapi hari yang penuh aktifitas.

Konsumsi gula berlebih disertai lemak akan membuat tubuh anda mengalami penumpukan gula dan lemak dalam tubuh yang lama kelamaan akan mengakibatkan anda beresiko lebih besar terkena penyakit diabetes atau kolesterol

Anda dapat memulai hari dengan dengan makanan yang sehat salah satunya dengan konsumsi rebusan yang sehat. Rebusan bisa anda mulai dengan mudah, membuatnya dengan metode yang sangat praktis, hanya dengan merebus atau mengukus tanpa butuh keahlian yang spesifik, seperti merebus telur, ubi, pisang , jagung serta sayuran seperti brokoli, labu siam dan minum air putih (air mineral) serta bisa anda tambahkan dengan potongan buah-buahan diikuti tambahan aktifitas seperti luangkan waktu untuk melangkah beberapa menit dipagi hari.

Rebusan mungkin memang terlihat seperti makanan jadul yang tampak tak bergizi, namun taukah anda begitu banyak manfaat yang terkandung didalamnya, Seperti pada pisang rebus yang terkandung kalium didalamnya yang berfungsi menjaga tekanan darah tetap stabil serta mengurangi kadar kolesterol dalam darah, itu adalah salah ,satu manfaatnya. Bahkan anda bisa memperkenalkannya kepada buah hati anda untuk solusi sarapan pagi yang mengenyangkan dan menyehatkan ya bunda.

Nah! bunda sangat praktis bukan.... jadi hilangkan stigma bahwa sarapan harus makan berat, makan bersantan atau lainnya. Kita adalah masyarakat Indonesia yang penuh dengan kearifan lokal, begitu banyak makanan sehat nan bergizi yang ada di bumi pertiwi,
Ayooo perkenalkanlah mulai dari anda!! 😊

Ya benar dari anda, yang kelak akan berdampak besar pada kehidupan anda dan keluarga.

JAGUNG REBUS

Manfaat Jagung Rebus sebagai sumber energi, baik untuk pencernaan, mencegah sembelit, mengandung antioksidan seperti lutein dan zeaxanthin yang baik untuk kesehatan mata, menurunkan kolesterol dan bermanfaat bagi metabolismes tubuh dan kesehatan saraf.

UBI REBUS

Manfaat Ubi Rebus sangat kaya serat, menjaga pencernaan dan mengontrol gula darah, rendah lemak cocok untuk diet. kaya vitamin A bagus untuk kesehatan mata, daya tahan tubuh dan kulit, sumber karbohidrat kompleks untuk energi secara stabil tanpa lonjakan gula darah, mengandung kalium sebagai pengontrol tekanan darah dan menjaga keseimbangan cairan tubuh

PELENGKAP PROTEIN

Manfaat Pelengkap Protein untuk memenuhi kebutuhan asam amino esensial, meningkatkan kualitas protein nabati, pembentukan otot dan perbaikan jaringan, pengendalian gula darah, menurunkan resiko obesitas, hipertensi, kolesterol tinggi dan penyakit jantung dan membantu kesehatan usus