

Pentingnya SARAPAN untuk Tubuh

Terburu-buru pada pagi hari karena harus segera berangkat bekerja, sering kali membuat seseorang melupakan sarapan. Perut yang tidak biasa menerima makanan yang masuk pada pagi hari, juga membuat orang enggan sarapan. Padahal sarapan memegang peranan penting terhadap tubuh.

Sarapan yang ideal dimulai pukul 05.00 hingga 10.00 pagi, atau maksimal dua jam setelah bangun tidur. Lalu, sebaiknya apa yang kita makan pada saat sarapan? Dr Dammawati Ayu Indraswari Msi Med menjelaskan, sarapan yang baik adalah sarapan yang tidak berlebihan atau *over eating*. Dari segi jumlah kalori, paling tidak sekitar 700 kalori atau sekitar 30% dari total kebutuhan kalori harian (antara 2.000 - 2.500 kalori), ter-



SM/dok

gantung pada berat badan, jenis kelamin, dan aktivitas fisik.

Sekitar 700 kalori tersebut didapat dari apa saja? Karbohidrat, protein, lemak tak jenuh, dan serat. Karbohidrat berguna untuk mengembalikan kondisi kadar gula darah



SM/dok

dalam tubuh kita setelah tidur.

Idealnya, makan malam tidak kurang dari tiga jam sebelum tidur. Adapun protein berfungsi untuk membuat awet kenyang alias menekan rasa lapar.

Gampangnya, Anda yang beraktivitas sehabian tidak akan mudah kelaparan bila sarapan, dan terdapat protein dalam menu sarapan Anda yang tidak sarapan, akan mudah merasa lapar sebelum waktunya makan siang.

Lalu apa fungsi lemak tak jenuh dan serat pada pagi hari? "Lemak tak jenuh bagus untuk menjaga kadar kolesterol, sedangkan serat yang tinggi akan menjaga insulin dan gula darah supaya tidak naik terlalu tinggi untuk waktu jangka panjang," ujar dosen Fakultas Kedokteran Undip Semarang tersebut.

Contoh sarapan yang ideal, antara lain telur, buah, susu rendah lemak, yoghurt, oatmeal, ubi cilembu, atau jenis umbi-umbian lainnya.

Jangan Menyepelekan

Jangan pernah menyepelekan sarapan, sekecil atau seminim apa pun porsi makan Anda. Pertama, sarapan berguna untuk menggantikan kalori yang tidak diperoleh selama kita tidur. Kedua, mengendalikan rasa lapar, sehingga kita terhindar dari merasa lapar sepanjang hari.

Ketiga, membantu performa lebih bagus. Seperti daya konsentrasi, memori, dan energi. Dibandingkan dengan orang yang tidak sarapan, orang-orang yang sarapan sebelum memulai aktivitas memiliki performa lebih baik. Keempat, sarapan mampu membantu mencegah obesitas dan diabetes tipe 2.

Melewatkan sarapan terkadang bukan karena alasan tidak memiliki waktu, melainkan karena tidak terbiasa mengisi perut pada pagi hari. Bagi yang tidak terbiasa sara-

pan, bisa mencoba menu simpel atau minim. Paling tidak, perut terisi makanan. Misalnya sebutir telur ayam, segelas susu, satu buah pisang, sepotong kue atau bahkan satu *slice pizza* sisa dari makan malam Anda. Intinya, apa pun bisa Anda makan untuk sarapan, daripada tidak sarapan sama sekali.

Bila dalam waktu 18 jam tubuh tidak menerima asupan makanan, tubuh akan memperlambat metabolismenya. Akibatnya bagi yang menjalani diet, tubuh akan susah mengurus. Inilah mengapa orang yang merasa sudah menjalani pola diet tapi tubuhnya tak kunjung melangsing. Sebab, mereka melewatkan sarapan.

Tanpa disadari, orang yang tidak sarapan cenderung makan dengan porsi besar atau lebih banyak pada saat makan siang. Hal tersebut terjadi karena mereka kehilangan jam sarapan. Jadi, bagi Anda yang sedang menjalani diet, salah satu tipsnya adalah jangan melewatkan sarapan. (Irma Mutiara Manggia-58)

WWW. IKAPSTA.COM



Menilik Kembali Fungsi EO

Semua orang berhak memilih apakah ingin terjun langsung mengemas acaranya sendiri atau memercayakannya pada pihak lain. Bagi kawan-kawan yang memilih terjun langsung, boleh jadi karena ingin acara yang diselenggarakan dapat berhasil sesuai dengan harapan.



Merlion The Event Organizer

SM/dok



Sweet Event Organizer

SM/dok



SM/dok

Sion Wedding and Event Organizer

Oleh Dhaneswari Tiara

Namun, tak ada salahnya memercayakan pesta impian kepada pihak lain. Juga tak perlu ragu acara tidak berjalan sesuai dengan keinginan. Sebab, kini banyak vendor *Event Organizer* (EO) yang mumpuni untuk mewujudkan pesta sesuai dengan impian tanpa perlu keropotan mengurus segalanya sendiri.

Sweet Event Organizer, diwakili oleh sang pemilik Danni, membeberkan fungsi dan manfaat memakai jasa EO. "Fungsi EO adalah mewakili keluarga dalam berinteraksi dengan para vendor pendukung acara. Menggunakan jasa EO, keluarga tidak perlu lagi repot-repot mengurus ini-itu untuk keperluan acara. Karena semua sudah dikerjakan oleh EO guna menyelenggarakan para vendor, sehingga tercapai kesuksesan suatu acara," tutur Danni yang sudah berkecimpung dengan dunia EO sejak 2008 ini.

Ia mengatakan, "Perbedaan menggunakan EO atau tidak, terletak pada kesibukan yang akan dialami keluarga. Bagi yang tidak menggunakan EO, mereka harus mengurus semua sendiri. Namun jika menggunakan EO, semua acara lebih terjadwal dan terkontrol."

Vendor yang berada di Jalan Beteng No 4 Semarang ini pun tidak pelit untuk berbagi saran agar sesuai dalam memilih jasa EO. "Carilah Vendor yang Anda merasa nyaman ketika bertemu dengannya. Yang mau mengerti keinginan Anda dan bukan memaksakan keinginan mereka. Jangan sembarangan memilih vendor, karena harga atau namanya. Tapi carilah info latar belakangnya, supaya hari istimewa Anda tidak mengecewakan,"

saran pemilik akun *instagram @danni_sweet_eo* ini.

Pesta Lebih Meriah

Selain Sweet Event Organizer, ada pula Sion Wedding and Event Organizer yang sudah sejak 2004 melayani jasa mengemas acara. Agus Handoyo, sang pemilik juga tak keberatan berbagi tips memilih vendor *event organizer*. "Yang terpenting sebelum menentukan vendor adalah memastikan bujet yang diinginkan. Pilihlah vendor yang sesuai dengan bujet dan yang bisa mewujudkan keinginan dari klien tersebut," saran Agus yang beralamat di Jalan Singa Tengah No 3 Semarang ini.

Pemilik akun *instagram @agus_sion_eo* ini pun menjelaskan fungsi dan peran sebuah jasa EO. "EO itu membantu klien melengkapi vendor-vendor di hari diselenggarakannya acara. EO juga mampu mewujudkan keinginan klien dalam menyusun jadwal rencana pernikahan yang diinginkan klien tersebut. Yang terpenting EO berfungsi untuk mengoordinasikan rencana tersebut pada hari H agar dapat berjalan dengan baik sesuai jadwal acara," jelas Agus yang kerap melayani jasa EO untuk acara pernikahan, *wedding anniversary*, *event*, *gathering*, *birthday*, dan *engagement* ini.

Agus juga menambahkan, "Ada perbedaan besar antara yang menggunakan jasa EO dan yang tidak. Contohnya saja dari segi waktu, memakai jasa EO pasti lebih tertib dan terkoordinasi kapan jadwal *make-up* mulai, kapan *catering* keluar, kapan

opening, kapan *closing*. Sementara yang tidak menggunakan jasa EO, pasti tidak terkoordinasi dengan baik. Misalnya waktunya menjadi molor karena tidak ada yang mengatur acara tersebut. Kedua, dari segi acara. Jika yang menggunakan jasa EO pasti lebih disiplin dan sesuai dengan jadwal yang telah disepakati. Jika yang tidak menggunakan jasa EO, kembali lagi tidak ada yang mengoordinasi acara," jelas Agus bersemangat.

Selanjutnya ada Afung, pemilik dari Merlion The Event Organizer yang berada di Jalan Dahlia Utara 19A Semarang sejak 2003 ini juga menjelaskan betapa penting jasa EO. "Dengan adanya EO dapat membantu dan mendampingi calon pengantin serta keluarga. EO juga membantu merencanakan dan membuat acara pesta menjadi lebih terarah dan terorganisasi. EO juga dapat membantu pengantin dan keluarga membuat bujet, sehingga dapat menekan biaya pesta. Yang terakhir EO turut membantu membuat konsep acara menjadi lebih variatif, sehingga pesta lebih meriah," jelas Afung bijak.

Ia juga menambahkan tips mempersiapkan acara bersama EO. "Ajaklah EO saat pengantin dan keluarga mengunjungi vendor-vendor yang dibutuhkan. Karena EO lebih tahu apa yang dibutuhkan, sehingga dapat menghemat biaya. Mintalah EO membuat anggaran biaya, sehingga pengeluaran bisa ditekan. Adakan *meeting intern* antara dua belah pihak dengan EO untuk membicarakan acara serta persiapan sebelum hari H tiba, agar pesta dapat berjalan dengan lancar." (58)