

Luangkan Masa untuk Sarapan Pagi



1

Menguatkan ingatan dan tumpuan

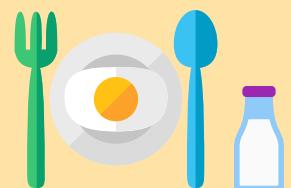
Ambillah sarapan kerana ia boleh membantu kemahiran kognitif dan perkembangan akademik anda.



2

Mengawal selera makan dan meningkatkan tenaga

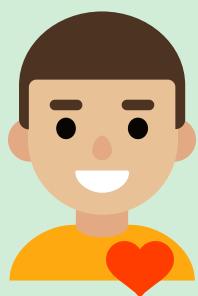
Pengambilan sarapan juga dapat membantu mengurangkan berat badan dan mengelakkan terlebih makan. Selain itu, sarapan boleh memberikan tenaga selepas tidur panjang pada waktu malam.



3

Meningkatkan kesihatan emosi

Sarapan yang seimbang boleh memberi keseimbangan kepada otak. Sarapan juga menggalakkan sistem badan bekerja dalam keadaan baik dan lebih berkesan.



4

Mengurangkan risiko penyakit jantung

Satu kajian jurnal mendapati bahawa seseorang yang tidak mengambil sarapan mempunyai 30% risiko yang lebih tinggi untuk mendapat penyakit jantung berbanding dengan mereka yang mengambil sarapan.

