



Siaran Pers

Untuk Segera Disiarkan

Start Good Days With A Healthy Breakfast

Sarapan sehat penting untuk memulai hari dengan tepat

Jakarta, 11 April 2018 - Sarapan pagi telah terbukti secara ilmiah sangat penting untuk mengawali hari. Sebuah penelitian menunjukkan 77% orang Indonesia di usia produktif (16 – 36 tahun) sudah sadar bahwa sarapan merupakan hal penting yang perlu dilakukan untuk mengawali hari yang lebih semangat. Namun, meskipun kepedulian akan hidup sehat semakin meningkat, kesibukan di pagi hari sering membuat orang melewatkan sarapan, membuat mereka kehilangan sumber energi yang penting agar tubuh dapat bekerja optimal.

Sumber Jakpat - <https://blog.jakpat.net/how-indonesian-millennials-have-their-breakfast-survey-report/>

Nutrisi yang tepat untuk mengawali hari yang aktif

Mengapa sarapan penting dilakukan? Alasannya, tubuh tetap membutuhkan energi untuk bekerja bahkan saat kita tertidur. Sementara energi dalam tubuh hanya dapat bertahan dalam waktu 8 – 10 jam.

Dr. dr. Fiastuti Witjaksono, Master of Science, Spesialis Konsultan Gizi memaparkan, “Sarapan juga penting untuk merestorasi energi pada tubuh karena meski dalam keadaan tertidur tubuh kita tetap menyerap energi untuk bekerja. Di pagi hari, kadar gula dalam darah, glikogen dan insulin berkurang drastis. Itu sebabnya tubuh terasa lemas saat terbangun. Karenanya tubuh harus mendapat asupan makanan yang bernutrisi agar bisa segera membentuk energi untuk beraktivitas sepanjang hari.”

Menu sarapan yang sehat dapat membantu memulihkan energi tubuh. Sarapan yang sehat harus mengandung:

- **Serat** sebagai pengontrol gula darah agar tetap stabil, dan membantu tubuh merasa kenyang lebih lama sehingga meningkatkan kesehatan pencernaan.
- **Protein** berperan sebagai sumber energi dan membangun dan memperbaiki jaringan tubuh
- Kedua nutrisi ini juga dibutuhkan oleh otak sebagai sumber glukosa untuk energi di pagi hari. Tanpa bahan bakar yang cukup, otak akan mengalami kesulitan dalam mengingat, berpikir, berkonsentrasi, dan belajar. Mereka yang tidak sarapan juga akan mengalami sakit kepala akibat gula darah rendah.

Terbuat dari oat *utuh* sebagai sumber energi, *oats* juga kaya akan serat dan protein yang membantu menyeimbangkan nutrisi yang diperlukan tubuh. Oats mengandung karbohidrat kompleks yang membantu kita merasa kenyang lebih lama sehingga tak tergoda untuk ngemil makanan berkalori tinggi yang tidak sehat.



Pentingnya memulai hari dengan sarapan sehat

Quaker Oats memahami pentingnya mengonsumsi sarapan sehat. *Brand* yang telah hadir selama 140 tahun mengundang masyarakat Indonesia untuk mengawali hari-harinya dengan sarapan sehat, lengkap dengan kandungan nutrisi yang tepat.

“Kami mengerti masyarakat Indonesia memiliki jadwal pagi hari yang padat sehingga mereka tidak sempat sarapan. Selain mengundang masyarakat Indonesia untuk sarapan dengan rutin, Quaker Oats juga bertujuan mengedukasi mereka untuk mengonsumsi sarapan dengan benar lengkap dengan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk memulai hari. Sebab kami percaya hari yang aktif dapat diraih dengan awal yang tepat, yakni memilih sarapan sehat,” ujar **Anuj Chadha, Managing Director, PT. Quaker Indonesia.**

Sementara **Ita Karo Karo Fernandez, Marketing Head - Foods, PT. Quaker Indonesia** menambahkan bahwa Quaker Oats memiliki produk-produk yang mudah dan cepat untuk disajikan sebagai menu sarapan. Di Indonesia, Quaker Oats memiliki berbagai pilihan produk untuk sarapan, mulai dari ¹ [minuman oats Quaker 3in1](#), ² [Quaker base oat dan quick cooking](#), dan *oat* dengan pilihan rasa khas makanan Indonesia yaitu ³ [soto dan kari ayam tanpa penguat rasa](#). “Kami yakin berbagai pilihan lezat dan mudah disajikan ini dapat mendorong masyarakat untuk memilih sarapan yang sehat untuk memenuhi nutrisi yang diperlukan tubuh, sekaligus menghilangkan alasan untuk melewatkan sarapan,” ujar Ita.

Dampak melewatkan sarapan

Efek melewatkan sarapan atau mengonsumsi menu makanan yang kurang sehat juga sempat dialami **Hamish Daud**, Brand Ambassador Quaker Oats yang juga merupakan *public figure* dengan aktivitas beragam yang aktif. Hamish mengaku, melewatkan sarapan membuat energi tubuh menurun sehingga ia cepat merasa lelah sebelum tengah hari, “Karena merasa lebih lapar, saya cenderung ‘kalap’ saat jam makan siang tiba dan jadinya mengonsumsi dengan porsi lebih banyak.”

Ia melanjutkan, “Agar tidak melewatkan sarapan, saya memilih makanan yang mudah di sajikan yaitu ⁴ [overnight oats yang tentunya berbahan dasar Quaker Oats](#). Overnight oats menjadi pilihan sarapan saya karena dapat disiapkan dari malam sebelumnya dan siap disantap di pagi hari, bahkan dapat saya makan di jalan. Biasanya saya suka tambahkan bahan lainnya seperti buah-buahan, *dark chocolate* atau selai kacang agar rasanya lebih gurih. Mengonsumsi Quaker Oats dengan rutin tak hanya menyehatkan namun membuat hari-hariku lebih baik.”

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=gWnZelp-GPc>

² <https://www.youtube.com/watch?v=Ss6xCBpafQw>

³ <https://www.youtube.com/watch?v=Dd8ZMHN54UM>

⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=V4cHJedXceU>



Sarapan yang tepat juga perlu diimbangi olahraga. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan untuk bergerak minimal 30 menit sehari, 5 kali dalam seminggu. Lebih dari sehat, kebiasaan ini juga dapat menekan risiko penyakit jantung.

“Quaker Oats percaya bahwa kita bisa awali hari dengan tepat dan tetap aktif. Mari awali hari hebat dengan sarapan sehat, Good Days Start With Quaker.” pungkask Ita.

Tentang Quaker® Oats Company

The Quaker Oats Company, yang berpusat di Chicago, adalah bagian dari PepsiCo, Inc., salah satu perusahaan dengan konsumen terbesar di dunia. Selama 140 tahun, brand Quaker diperkenalkan sebagai brand yang berkualitas, memiliki rasa yang enak dan nilai nutrisi yang tinggi. Quaker® Oats, Quaker® Rice Cakes dan Quaker Chewy® Granola Bars adalah favorite konsumen. Lebih lanjut mengenai Quaker, kunjungi www.quaker.co.id

Ikuti akun media sosial Quaker di:

Facebook : [Quaker Indonesia](#)
Instagram : [Quaker Indonesia](#)
Youtube : [Quaker Indonesia](#)
Twitter : [Quaker](#)

Quaker Oats tersedia di E-commerce Official Stores Berikut:

[Tokopedia](#)
[Shopee](#)
[Blibli](#)
[Lazada](#)
[Elevenia](#)
[Bukalapak](#)
[Blanja](#)

Untuk informasi lebih lanjut:

Rika M. Novriadi / Jessica Amanda Putri

PR Consultant
R&R Public Relations
Phone : 021 - 726 3109
Fax : 021 - 7279 3926
rika.novriadi@rikadanrekan.com
jessica@rikadanrekan.com