

Mengatur Porsi Makan agar Puasa Lancar dan Tubuh Sehat



Dihadapkan dengan berbagai makanan lezat saat berbuka sering membuat kita makan berlebihan sampai kekenyangan saat buka puasa. Di sisi lain, makan dengan keadaan mengantuk sering membuat porsi makan kurang saat kita sahur. Padahal, saat berpuasa tubuh tetap membutuhkan asupan gizi yang sama seperti biasanya lho, Bu.

Memastikan tubuh mendapatkan asupan gizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhannya sangat penting agar ibadah puasa kita dapat berjalan lancar dan tubuh kita tetap sehat sehingga aktivitas lain tetap berjalan lancar. caranya dapat dilakukan dengan memperhatikan jenis bahan pangan dan porsi makan kita. Bedanya, pada saat bulan puasa penerapan porsi makan perlu disesuaikan dengan pembagian waktu yang tepat pula. Mengingat saat berpuasa ada perubahan pada jam makan kita. Berikut ini adalah beberapa tips untuk mengatur porsi makan keluarga selama berpuasa.

1. Porsi karbohidrat

Pastikan untuk mengonsumsi 3-4 porsi makanan sumber karbohidrat dari mulai waktu berbuka puasa sampai dengan makan sahur. Sebaiknya Ibu memilih karbohidrat kompleks yang tinggi serat seperti nasi merah, roti gandum utuh atau pasta. Karbohidrat dalam menu makan selama berpuasa misalnya adalah:

- 1-1,5 centong nasi beras merah
- 3-4 lembar roti gandum utuh
- 2-3 sendok mie
- 1-2 potong jajan pasar dari tepung terigu

2. Porsi protein

Selama berpuasa protein bisa dimasukkan ke dalam menu camilan dan menu lauk sebanyak 3-4 porsi. Misalnya satu porsi lauk dari bahan protein hewani dalam makanan utama setelah berbuka dan saat sahur. Contohnya lauk berupa ayam panggang, sup daging atau balado telur. Selain protein hewani, protein nabati bisa dimasukkan dalam porsi camilan seperti [Carrot Cornflakes Nugget](#), [Tahu Krenyes Bumbu Rujak](#), [Bakwan Tuna Jagung](#) dan sebagainya bisa di cek [disini](#). Protein juga bisa berupa susu, baik yang diminum langsung atau diolah menjadi camilan seperti pudding susu.

3. Porsi buah dan sayur

Ibu dan keluarga sebaiknya mengonsumsi buah sebanyak 3 porsi dan sayur sebanyak 3-4 porsi selama berpuasa. Pembagiannya bisa sebanyak 1,5 porsi sayur setiap makan utama dan sahur. Untuk 3 porsi buah, Ibu dapat menjadikannya bagian dari menu berbuka, jus atau smoothies, camilan, dan pencuci mulut saat makan sahur. Menyantap buah dan sayur sangat penting untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan vitamin dan mineral, tetapi juga kebutuhan serat untuk mencegah Ibu mengalami sembelit saat berpuasa.

Selain mengatur porsi makan, hal lain yang perlu Ibu perhatikan agar puasa berjalan lancar dan tubuh sehat adalah tetap mengonsumsi air putih sebanyak 8 gelas sehari. Selamat menjalankan ibadah puasa, Bu.

Sumber:

<https://doktersehat.com/puasa-bugar-gizi-seimbang/>

<https://doktersehat.com/pola-makan-sehat-ramadan/>

<https://food.detik.com/info-sehat/d-3244874/atur-pola-makan-seimbang-selama-berpuasa-agar-tubuh-tetap-bugar>

<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20180516185630-255-298751/anjuran-kemenkes-untuk-pola-makan-sehat-saat-puasa>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/mengatur-porsi-makan-agar-puasa-lancar-dan-tubuh-sehat.html>