

Tetap Bugar Selama Berpuasa



Berbagai penelitian menjelaskan bahwa ketika berpuasa, tubuh manusia dapat beradaptasi. Diantaranya akan terjadi penurunan panas tubuh sehingga tubuh lebih efisien dalam menggunakan energi. Bahkan hasil pemecahan lemak dapat digunakan dengan baik oleh otak sebagai sumber energi. Tetapi tidak sedikit dari kita yang mengalami rasa lelah, lemas dan lesu saat berpuasa bahkan tidak jarang disertai dengan keluhan lain seperti perut terasa kembung, sebah dan nyeri serta gejala lainnya terkait rasa peningkatan produksi asam lambung. Keadaan lelah dan berbagai keluhan yang dirasa saat berpuasa dapat disebabkan karena ketidakseimbangan zat gizi yang dikonsumsi saat sahur, berbuka dan makan malam. Ketidakseimbangan ini bisa jadi karena kelebihan asupan makanan yang harus dikonsumsi lebih sedikit seperti gula, garam serta minyak, dan sedikit mengonsumsi sayur dan buah.

Lalu bagaimana menjaga tubuh Ibu tetap bugar selama puasa? Berpuasa dapat Ibu jalani dengan baik dan semua manfaat berpuasa akan Ibu rasakan dengan melakukan pengaturan pola makan dan pola aktivitas dengan tepat. Yuk, simak tipsnya!

Makan Sahur

Tujuan makan sahur tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi tetapi juga menjamin keberlangsungan energi setelah sahur hingga waktu berbuka dan mencegah gangguan pencernaan. Tujuan ini bisa dicapai dengan mengikuti 4 prinsip

berikut ini :

1. Penuhi kebutuhan serat dengan mengonsumsi minimal 1 porsi sayuran dan 1 porsi buah yang disajikan utuh (tidak dalam bentuk diolah). Serat akan membuat energi diserap secara bertahap dan memberikan rasa kenyang lebih lama.
2. Jaga tubuh tetap terhidrasi selama puasa dengan memenuhi kebutuhan cairan. Minum air putih saat bangun sahur dan lakukan secara kontinyu hingga waktu imsak. Selain itu, tubuh juga perlu cairan yang mengandung vitamin dan mineral yaitu berasal dari air yang terkandung dalam sayur, kuah sayur, buah.
3. Untuk memberikan rasa kenyang lebih lama dan membantu memelihara keseimbangan kimia dalam tubuh, konsumsi minimal 2-3 porsi protein. Protein pada umumnya juga tinggi lemak, sehingga pilihlah protein dengan kandungan rendah lemak seperti ayam bagian dada tanpa kulit, putih telur, ikan, tempe dan susu atau yoghurt rendah lemak.
4. Hindari makanan yang dapat memperberat kerja organ tubuh seperti makanan berminyak dan bersantan kental, makanan dan minuman terlalu manis, asam, pedas, dan asin, dan yang mengandung gas seperti minuman bersoda, sayuran mentah, durian, kol, nangka, daun singkong, dan lobak. Selain itu, hindari makanan dan minuman yang mengandung kafein.

Makan Berbuka

Tujuan makanan berbuka adalah untuk mengembalikan cairan tubuh dan menstabilkan kadar glukosa darah. Kurma dan air putih dapat memenuhi kedua manfaat tersebut. Air putih dapat merehidrasi tubuh, sedangkan kurma adalah buah yang mengandung karbohidrat, beberapa vitamin dan mineral sehingga bisa menstabilkan kadar glukosa darah. Jika tidak menyukai kurma, Ibu dapat menggantinya dengan buah yang kandungan gizinya setara seperti pisang, semangka dan belimbing.

Selain itu, hindari mengonsumsi 4 makanan berikut agar Ibu dapat merasakan manfaat puasa:

1. **Makanan dan minuman yang terlalu manis.** Kandungan gula yang tinggi akan meningkatkan produksi hormon insulin sehingga insulin secara bersamaan akan menurunkan kembali kadar glukosa darah sehingga tubuh akan cepat lelah.
2. **Minuman es.** Saat berpuasa suhu tubuh kita cenderung lebih rendah maka sebaiknya konsumsi minuman dengan suhu ruang. Kecuali jika menjelang berbuka Ibu melakukan olahraga, minum air dingin saat berbuka akan membantu menstabilkan suhu tubuh. Begitu juga sebaliknya saat Ibu lebih banyak berada di lingkungan bersuhu dingin, maka berbuka dengan minuman hangat akan membantu menstabilkan suhu tubuh.
3. **Makanan yang diolah dengan minyak banyak** tidak bisa segera menstabilkan kadar glukosa darah karena membutuhkan waktu lebih lama untuk diproses tubuh menjadi energi. Selain itu kandungan lemak jenuhnya yang tinggi akan

memberikan efek kesehatan yang tidak baik.

4. **Makanan dan minuman yang bisa mengganggu kesehatan pencernaan** seperti yang pedas, asam, asin dan gurih, mengandung gas dan kafein karena dapat meningkatkan berbagai kerja tubuh, seperti kopi dan minuman lainnya yang mengandung kafein.

Makan Malam

Tujuan makan malam adalah untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi tanpa harus memberatkan kerja tubuh karena jam makan malam sudah dekat dengan waktu jam tidur. Yuk ikuti 4 aturan makan malam yang tepat:

1. Lakukan makan malam setelah salat magrib dan sebelum salat tarawih.
2. Konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein dan sayuran.
3. Konsumsi karbohidrat dengan porsi kecil dan tidak berlebihan.
4. Jika porsi makan malam dirasa masih kurang, maka setelah salat tarawih dapat mengonsumsi olahan buah dan sayur seperti puding buah, salad sayur, sop buah, minuman buah dan susu atau yoghurt, smoothies, dll.

Selain memperhatikan pola makan, Ibu juga harus memperhatikan pola aktivitas. Perbanyaklah melakukan gerakan yang meningkatkan aliran darah ke otak seperti membaca, dan aliran darah ke sel-sel tubuh seperti melakukan *stretching* (latihan peregangan), dan latihan ringan lainnya.

Setelah berpuasa selama 1 bulan, tubuh Ibu pun akan memperoleh banyak manfaat kesehatan. Selamat menunaikan ibadah puasa, selamat memperoleh kemenangan dunia dan akhirat. Sehat berawal dari bagaimana kita memberikan sesuatu yang dibutuhkan tubuh bukan yang diinginkan tubuh. Salam Bugar dan Bahagia!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tetap-bugar-selama-berpuasa.html>