

## Apa yang terjadi pada tubuh Anda ketika berpuasa?

Setiap tahun, umat Islam di seluruh pelosok dunia berpuasa mulai subuh hingga magrib sepanjang bulan Ramadan selama 30 hari.

Di belahan utara dunia, Ramadan jatuh pada saat musim panas yang membuat matahari terbit lebih awal dan terbenam lebih lambat sehingga masa puasa mencapai 18 jam lebih dan akan mendekati 19 jam pada akhir Ramadan nanti.

Sementara di Norwegia, masa antara subuh dan magrib itu sekitar 20 jam setiap harinya jadi Anda tidak minum dan makan sepanjang itu dalam waktu 30 hari.

Tapi apakah puasa bagus buat kesehatan Anda? Inilah yang terjadi pada tubuh Anda jika berpuasa selama 30 hari.

Secara teknis, tubuh manusia tidak berada dalam kondisi berpuasa sampai sekitar delapan jam setelah mengonsumsi makanan terakhir.

Masa sekitar delapan jam itulah usus selesai berhenti menyerap gizi dari makanan yang dikonsumsi.

Setelah itu maka tubuh Anda mulai mengandalkan glukosa yang disimpan di hati dan otot untuk memberi energi.

Lebih lama lagi, ketika cadangan glukosa itu habis, maka lemak tubuh yang menjadi sumber energi bagi manusia.

Ketika tubuh mulai membakar lemak, akan mendorong pengurangan berat badan, penurunan tingkat kolesterol, dan juga memperkecil risiko diabetes.

Namun anjloknya kadar gula darah juga menyebabkan tubuh melemah dan kelesuan sehingga Anda mungkin menderita sakit kepala, pusing, mual-mual, dan mulut berbau.

Ketika tubuh Anda mulai terbiasa dengan puasa, maka lemak akan diuraikan dan diubah menjadi gula darah.

Asupan cairan yang berkurang selama masa puasa harus diisi ulang pada masa selang antara puasa karena kalau tidak keringat bisa menyebabkan dehidrasi. Hal itu terjadi ketika tingkat kelaparan Anda sedang pada masa terberatnya.

Sementara makanan yang dikonsumsi sebaiknya mengandung kadar 'makanan berenergi' yang tepat, seperti karbohidrat dan lemak.

Juga penting untuk menjaga keseimbangan gizi, dengan mengonsumsi protein, garam, dan tentu saja air.

Pada tahap ketiga ini, Anda sudah bisa melihat peningkatan karena tubuh mulai menyesuaikan diri dengan puasa.

seorang konsultan kedokteran di Rumah Sakit menjelaskan ada beberapa keuntungan lain dari puasa.

Dalam kehidupan sehari-hari yang biasa, kita sering makan terlalu banyak kalori, yang bisa mencegah tubuh untuk melakukan tugas-tugas lain dengan baik, seperti menyembuhkan diri sendiri.

Hal itu diperbaiki pada masa puasa, dengan memungkinkan tubuh untuk mengalihkan perhatian ke fungsi-fungsi lain.

Jadi puasa bisa memberi manfaat baik bagi tubuh Anda dengan memfasilitasi penyembuhan sendiri dan juga mencegah serta memerangi infeksi.

**#dariberbagaisumber.**