



TIP BERPUASA

di masa wabah covid-19

mandiri
inhealth

Jaga Makan Saat Sahur dan Berbuka Puasa

1



Berbuka puasalah dengan tiga butir kurma yang kaya akan serat.

2



Jangan mengonsumsi makanan dan minuman dengan pemanis tambahan saat berbuka puasa. Dibandingkan sirup atau es buah, infused water atau buah potong adalah pilihan yang lebih baik.

3



Sahur berfungsi seperti sarapan untuk mengawali hari. Jadi yang terpenting adalah kelengkapan nutrisi makanan Anda, bukan porsinya.

4



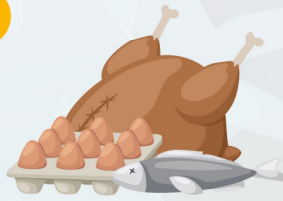
Konsumsi banyak sayuran untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan vitamin penting.

5



Pilih karbohidrat kompleks, seperti beras merah, coklat, dan hitam, serta ubi, singkong, atau oatmeal, yang merupakan sumber energi bagi tubuh dan kaya akan serat.

6



Pilihlah protein rendah lemak, seperti ayam tanpa kulit, ikan, atau daging tanpa lemak yang dimasak dengan cara dibakar atau dipanggang.

7



Hindari makanan yang digoreng atau makanan olahan yang tinggi lemak gula, dan garam, seperti makanan olahan dalam kemasan, acar, makanan ringan, keju asin, dan aneka saus.

8



Olahlah makanan Anda dengan cara mengukus, merebus, menumis dengan sedikit minyak, dan memanggang yang lebih sehat dibandingkan menggoreng.

(Sumber: emro.who.int)