

Ramadan K A R E E M



Tetap Sehat dan Bugar Selama Bulan Puasa

Tak terasa, bulan Ramadan tahun ini sudah tiba. Tak hanya di Indonesia, kaum muslim di seluruh dunia akan merayakan bulan yang suci ini dengan menjalankan ibadah puasa. Meskipun kita tidak makan dan minum seharian, kita tentu harus pintar-pintar dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh agar tetap bisa melakukan berbagai aktifitas seperti biasa.

Apa yang perlu kita lakukan agar bisa menjaga kondisi tubuh selama bulan puasa?

Karena kita tidak makan dan minum seharian, bulan puasa kerap kali diidentikkan dengan masalah dehidrasi atau kekurangan energi. Tak hanya itu, frekuensi makan kita juga cenderung berkurang, yakni hanya pada saat sahur dan setelah berbuka. Yang menjadi masalah adalah, banyak orang yang lebih mengutamakan banyak minum atau mengonsumsi makanan yang kaya karbohidrat dan mengenyangkan alih-alih memperhatikan asupan kadar gizi yang seimbang karena berpikir jika mereka tidak makan dan minum seharian. Padahal, Kementerian Kesehatan telah mencanangkan Gerakan Nasional Sadar Gizi yang bertujuan untuk merekomendasikan masyarakat untuk selalu memperhatikan asupan yang bergizi sehari-hari agar tubuh selalu sehat dan bugar, termasuk di bulan puasa.

Asupan gizi sebaiknya kita penuhi

Pakar kesehatan menyarankan kita untuk mengonsumsi makanan sahur dan berbuka yang kaya akan protein, vitamin, mineral, serta serat. Saat sahur, jangan pernah lupa konsumsi karbohidrat kompleks yang ada di dalam nasi merah, ubi, jagung, roti gandum, dan makanan lainnya. Asupan protein dan lemak juga tidak boleh ditinggalkan karena andai kita tidak mengkonsumsinya, dikhawatirkan badan akan mudah terasa lemah di siang hari saat berpuasa.

Minuman sebaiknya kita konsumsi

Saat sahur atau berbuka, kita bisa mengonsumsi jus buah yang bisa membantu proses pencernaan tetap lancar sekaligus menjaga asupan vitamin dan nutrisi baik lainnya yang penting bagi tubuh. Selain itu, pastikan untuk meminum 8 gelas air putih demi mencukupi kebutuhan cairan tubuh sekaligus mencegah dehidrasi.

Yang sebaiknya kita hindari

Pakar kesehatan tidak menyarankan kita untuk mengonsumsi gorengan serta makanan pedas dan berlemak yang bisa menghambat proses pencernaan dan meningkatkan asam lambung. Masalah asam lambung tentu akan membuat puasa menjadi terasa lebih berat. Tak hanya itu, hindari pula camilan layaknya cake atau cokelat dan menggantinya dengan camilan rendah kalori layaknya kurma dan kacang almond demi menjaga berat badan tetap ideal.

Tak hanya memperhatikan asupan makanan, ada baiknya kita juga melakukan gaya hidup sehat lainnya seperti berolahraga ringan layaknya berjalan kaki, bersepeda atau jogging sebelum berbuka puasa, selalu tidur dengan waktu yang cukup, hingga meminum vitamin atau suplemen yang bisa menjaga daya tahan tubuh. Selain itu, jangan lupa aktifitas beribadah layaknya membaca Al Quran, rutin melakukan salat tarawih, dan memberikan sedekah agar jiwa kita semakin tenang dan siap menjalani ibadah puasa hingga satu bulan penuh.

#berbagaisumber

