



TIP BERPUASA

di masa wabah covid-19

Tidak perlu khawatir berpuasa akan menurunkan sistem imunitas tubuh Anda. Asal dilakukan dengan tepat, berpuasa justru dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh Anda.

Tetap Bugar di Bulan Ramadan

1



Minum air putih setidaknya 10 gelas saat sahur dan berbuka untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh.

2



Perbanyak mengonsumsi makanan yang mengandung air, seperti semangka, salad sayur, atau sup sayur.

3



Hindari minuman berkafein dan tinggi gula seperti kopi, teh, dan soda yang berpotensi menyebabkan dehidrasi.

4



Saat siang hari, ketika suhu udara sedang tinggi, lindungi diri dari sinar matahari untuk mencegah dehidrasi.

5



Makanlah dengan perlahan dan secukupnya. Makan terlalu banyak bisa menyebabkan rasa tidak nyaman dan gangguan pencernaan.

6



Berusahlah untuk banyak bergerak dan aktif di malam hari, misalnya dengan berolah raga ringan di dalam rumah atau berjalan kaki di area rumah Anda. Tapi tetap jaga prinsip sosial dan *physical distancing*, ya!

(Sumber: emro.who.int)



TIP BERPUASA

di masa wabah covid-19

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)