

Penting, Menjaga Pola Makan Sehat Saat Buka dan Sahur

Wednesday, 31 May 2017 WIB, Oleh: Ika



Menjalankan ibadah puasa di bulan Ramadhan dengan tubuh tetap sehat dan bugar tentunya menjadi harapan bagi semua umat muslim. Ibadah puasa diharapkan dapat berjalan lancar dengan kondisi tubuh yang fit.

Ahli Gizi UGM, DR. Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih, S.Gz., RD, MPH., mengatakan menjalani puasa dengan tubuh sehat dan bugar dapat dilakukan dengan menjaga asupan makanan sehat dan berkecukupan saat berbuka dan sahur. Misalnya, saat berbuka jangan kalap memakan semua makanan yang tersaji. Sangat dianjurkan untuk minum manis hangat dan makanan ringan serta mengandung cukup air untuk memenuhi kebutuhan cairan yang telah habis saat berpuasa. Lalu, menghindari makanan dengan kandungan lemak tinggi, seperti gorengan, makanan atau minuman bersantan.

“Boleh makan gorengan, tetapi dibatasi misalnya 2 biji saja. Demikian pula penggunaan santan jangan terlalu kental agar tidak memberi beban dan kontribusi lemak tinggi dalam tubuh,” jelasnya, Rabu (31/5) di Departemen Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran UGM.

Mengonsumsi makanan yang kaya serat sangat dianjurkan pula untuk berbuka seperti buah-buahan. Selain itu, juga saat berbuka diusahakan untuk menghindari penambahan gula secara berlebihan. Pasalnya, makanan ataupun minuman yang terlalu manis justru dapat menyebabkan rasa lelah dan kantuk.

“Sebaiknya juga menghindari makan berat karena bisa menimbulkan gangguan lambung. Jika ingin makan berat bisa dilakukan setelah salat tarawih dengan porsi tidak berlebihan,” papar dosen Prodi Gizi kesehatan UGM ini.

Lalu bagaimana di saat sahur? Mirza menjelaskan bahwa pola makan sehat seperti saat berbuka juga tetap berlaku saat bersantap sahur. Namun, saat sahur asupan kalori perlu ditingkatkan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat. Contohnya, nasi, mie, spaghetti, dan oat. Namun, dari keempat sumber karbohidrat tersebut, oat sangat disarankan sebagai makanan untuk sahur diikuti nasi, spaghetti, dan terakhir mie.

“Oat punya serat paling tinggi sehingga bisa bertahan lama di perut. Sementara mie rendah serat sehingga cepat terurai di perut karenanya hindari makan mie saat sahur,” tuturnya.

Tidak hanya menjaga asupan makanan saja, tetapi saat sahur juga perlu menjaga pola hidrasi dengan minum cukup cairan yaitu 2 liter atau setara 8 gelas sehari. Mengingat kapasitas lambung terbatas, Mirza menyarankan jangan banyak minum sekaligus saat sahur, akan tetapi juga dicicil saat berbuka. Bisa dilakukan dengan minum 2 gelas saat sahur, 2 gelas saat buka, dan 4 gelas di malam hari.

Memilih minuman yang tepat, lanjut Mirza, juga perlu dilakukan saat sahur. Seyogianya menghindari minum teh maupun kopi karena dapat meningkatkan produksi urine sehingga menaikkan frekuensi buang air kecil. Adapun yang dianjurkan adalah minuman isotonik, susu, dan air putih.

Menurutnya, sahur sangat penting untuk memberikan energi yang cukup bagi tubuh selama menjalankan ibadah puasa. Karenanya, dia mengimbau umat muslim untuk tetap melaksanakan sahur agar tubuh tetap bisa beraktivitas normal dan tetap bugar.

“Sahur ini penting, kalau tidak sahur selain menyebabkan lemas dan kantuk juga bisa menyebabkan pingsan karena kurang cairan. Sementara bagi orang dengan penyakit tertentu misalnya diabetes bisa mengalami syok,” urai konsultan gizi atlet sepakbola di Asrama Atlet Remaja Ragunan Kemenpora ini.

Ditambahkan Mirza, selain menjaga makanan sehat saat buka dan sahur, menjalankan olahraga juga baik dilakukan untuk menjaga dan memperlancar peredaran darah. Hanya saja, olahraga yang dilakukan di waktu yang tepat dan dengan cara yang benar.

Olahraga yang disarankan adalah olahraga ringan, seperti lari-lari kecil, sepeda statis, *skipping*, dan *stretching*. Olahraga dapat dilakukan selama 30 menit hingga satu jam menjelang waktu berbuka puasa, sehabis salat tarawih, dan sebelum sahur. (Humas UGM/Ika)

Berita Terkait

- [Menjaga Tubuh Tetap Fit dan Terhidrasi Saat Puasa](#)
- [UGM Ajak Sivitas Akademika Jaga Pola Hidup Sehat](#)
- [Penting, Menjaga Pola Makan Sehat Saat Buka dan Sahur](#)
- [Waspada! Postpartum Depression](#)
- [Hindari Penyakit Jantung dan Diabetes Sejak Dini, Anak dan Remaja Dianjurkan Rajin Beraktivitas Fisik](#)