

Tetap Bugar Selama Puasa Dengan Menjaga Pola Makan Sehat

Thursday, 17 May 2018 WIB, Oleh: Ika



Menjalankan ibadah puasa dengan lancar dan kondisi tubuh tetap fit maupun bugar menjadi harapan setiap muslim. Mengatur pola makan sehat saat berbuka dan sahur ternyata menjadi kunci penting untuk menjaga tubuh tetap prima selama berpuasa.

Ahli Gizi UGM, Dian Caturini Sulistyoningrum, B.Sc., M.Sc., mengungkapkan berpuasa dengan kondisi tubuh tetap bugar dan sehat dapat dicapai dengan melakukan pengaturan nutrisi yang optimal dan manajemen waktu makan yang baik, terutama di saat waktu berbuka dan sahur.

“Saat puasa jendela makan menjadi terbatas dari jam 6 sore-4 pagi. Di waktu terbatas ini bagaimana kita bisa mengoptimalkan nutrisi masuk ke tubuh yakni dengan mengatur asupan gizi tepat saat buka dan sahur,” papar Dian saat ditemui di ruang kerjanya di Departemen Gizi dan Kesehatan FKKMK UGM, Kamis (17/5).

Saat berbuka dianjurkan untuk memulai dengan minum air putih sehingga dapat merehidrasi tubuh setelah lebih dari 12 jam berpuasa. Selain itu, mengonsumsi kurma yang memiliki kandungan gula alami dan sumber serat sehingga bisa dengan cepat memulihkan energi.

“Saat buka jangan buru-buru makan, segera penuhi asupan cairan baik dari air putih, jus buah, buah maupun makanan yang kaya cairan dan serat,” tutur lulusan master dari The University of British Columbia, Vancouver, BC, Canada ini.

Sementara itu, kata dia, saat buka sebisa mungkin menghindari minuman bergula karena bisa menaikkan kadar gula dengan cepat dan menyebabkan rasa lelah serta kantuk. Selain itu, juga

minuman bersoda yang justru memicu keinginan minum terus menerus karena dehidrasi dan kafein yang meningkatkan produksi urine sehingga menaikkan frekuensi buang air kecil.

“Kurangi juga makanan berlemak tinggi, makanan yang digoreng, dan yang mengandung kadar garam tinggi karena makanan asin justru membuat orang mudah haus,” jelasnya.

Tidak hanya saat berbuka, mengatur pola makan di waktu sahur juga tidak kalah pentingnya. Dian mengatakan menjaga pola makan sehat di kala sahur juga penting dilakukan sebagai energi untuk memenuhi kebutuhan seharian berpuasa. Hanya saja, saat sahur asupan kalori perlu diperbanyak dengan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat kompleks yang bisa diperoleh dari makanan, seperti ubi, singkong, jagung, nasi merah, dan roti gandum.

“Pilih sumber karbohidrat dengan serat tinggi karena makanan tersebut dicerna lebih lambat oleh tubuh sehingga bisa menahan lapar lebih lama. Penuhi juga makanan tinggi protein dan lemak sehat kala sahur,” ujarnya.

Sama halnya seperti waktu berbuka, Dian menganjurkan untuk mengurangi makanan asin dan berminyak karena akan cepat menyebabkan rasa lapar di siang hari. Demikian juga menghindari minuman yang mengandung soda dan kafein.

Selama puasa tubuh tetap membutuhkan asupan air putih minimal 2 liter atau 8 gelas per hari untuk menghindari dehidrasi. Untuk menjaga asupan air saat Ramadhan, Dian menyebutkan bisa mengatur konsumsi air dengan minum 2 gelas air putih saat berbuka, 4 gelas saat makan malam hingga menjelang tidur, dan 2 gelas dikala sahur.

Selain menjaga pola makan saat buka dan sahur, olahraga dengan pas dan sesuai porsi tetap dapat dilakukan saat puasa untuk menjaga badan tetap fit. Kendati begitu, Dian mengingatkan olahraga dilakukan sesuai porsi masing-masing orang di waktu yang tepat dan cara yang benar. Olahraga yang disarankan adalah olahraga ringan, seperti jalan kaki, sepeda statis, dan aqua fit. Dapat dilakukan menjelang waktu berbuka dan setelahnya.

“Prinsipnya puasa tetap boleh berolahraga, tetapi disesuaikan dengan porsi masing-masing agar tidak meningkatkan dehidrasi,” pungkasnya. (Humas UGM/Ika)

Berita Terkait

- [Penting, Menjaga Pola Makan Sehat Saat Buka dan Sahur](#)
- [Tips Sehat Saat Lebaran](#)
- [Tetap Bugar Selama Puasa Dengan Menjaga Pola Makan Sehat](#)
- [Perlu Sesuaikan Pola Makan Pasca Puasa](#)
- [Waspada! Postpartum Depression](#)