

Tips Sehat Selama Bulan Puasa Ramadhan

Tips Puasa Ramadhan: Makan Sahur

1. Atur waktu anda untuk menyantap sahur di akhir waktu. Selain berguna untuk menunjang puasa anda di siang hari, makan sahur di akhir waktu lebih diutamakan berdasarkan sunnah Rasul.

2. Makanlah dengan porsi normal, jangan berlebihan. Fokuslah untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan karbohidrat kompleks dan protein, serta buah dan sayuran. Menyantap makanan yang mengandung banyak air selama sahur juga sangat baik untuk hidrasi tubuh anda sepanjang hari.

3. Akhiri santap sahur dengan segelas susu untuk melengkapi nutrisi tubuh anda. Minumlah suplemen ataupun multivitamin yang biasa anda konsumsi ataupun yang disarankan oleh dokter anda.

4. Batasi konsumsi makanan yang terlalu manis dan mengandung banyak gula, karena justru dapat membuat tubuh lemas di siang hari.

5. Minum air yang cukup. Sebelum waktu imsak tiba, minumlah air yang cukup, tiga hingga lima gelas. Sebaiknya hindari minuman berkafein seperti kopi dan teh karena bersifat diuretik dan membuat tubuh kehilangan cairan lebih cepat melalui urinasi.

Tips Puasa Ramadhan: Selama Berpuasa

6. Di waktu terpanas di siang hari, hindari berlama-lama di terik matahari dan kurangi aktifitas fisik.

7. Jika ada waktu, sempatkan untuk mengistirahatkan tubuh anda, dan mengganti waktu tidur yang kurang karena bangun lebih awal untuk sahur. Waktu setelah sholat zuhur merupakan saat yang tepat untuk beristirahat.

8. Jika memiliki waktu luang di sore hari, sempatkan untuk berolahraga ringan seperti jalan sore, bersepeda santai, ataupun yoga. Hal ini sangat baik untuk menjaga kebugaran tubuh dan memperlancar peredaran darah.

Tips Puasa Ramadhan: Buka Puasa

9. Saat waktu buka puasa tiba, jangan makan dengan berlebihan. Sebaiknya ikuti sunnah, yaitu dengan buah kurma dan minuman yang manis: bisa dengan susu, jus buah, ataupun sekedar air. Minumlah cukup air untuk mengganti cairan tubuh yang hilang selama berpuasa.

10. Setelah magrib, lanjutkan dengan menyantap hidangan utama, dengan menu yang seimbang. Makanlah sesuai dengan porsi anda yang biasa, tidak perlu berlebihan. Cukupkan dengan karbohidrat, protein, serta sayuran dan buah-buahan.

11. Hindari makan gorengan berlebihan, serta batasi makanan yang pedas, agar perut tidak menjadi mules dan mengganggu pencernaan tubuh anda.

12. Cukupi asupan air tubuh anda. Usahakan untuk meminum setidaknya lima gelas air putih sebelum tidur.