

TIP KEKAL CERGAS SEPANJANG RAMADAN

Berita Harian

Mac 18, 2024 12:33 MYT



Bersenam tetap digalakkan ketika berpuasa untuk kekal cergas selain mengamalkan makanan seimbang sederhana.

AIR unsur penting dan berperanan besar dalam menjaga kesihatan ketika berpuasa.

Lebih 60 peratus cecair dalam badan manusia terdiri daripada air dan individu memerlukan air yang secukupnya setiap hari bagi mengekalkan tahap kesihatan tubuh berada pada tahap terbaik.

Menurut kajian, badan memerlukan kira-kira lapan gelas air setiap hari untuk mengekalkan keseimbangan tubuh serta kekal hidrat khususnya di Ramadan.

Pakar mencadangkan bahawa pengambilan air yang secukupnya ketika sahur dan waktu berbuka suatu keperluan yang tidak boleh dipandang enteng terutamanya golongan yang sering terdedah di bawah cahaya matahari.

Aspek pengambilan nutrisi seimbang juga aspek penting dalam menjalani ibadah puasa.

Pilih makanan yang mengandungi nutrisi seimbang seperti karbohidrat kompleks, protein, lemak yang sihat, serat, vitamin dan mineral.

Ini termasuk buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin, daging tanpa lemak, ikan, telur dan kekacang.

Pengamal perubatan turut menjelaskan bahawa puasa juga boleh membantu meningkatkan kualiti tidur seseorang.

Apabila tubuh berada dalam keadaan puasa, ia mengalami penurunan hormon stres seperti kortisol dan pada masa yang sama, peningkatan pengeluaran hormon seperti serotonin yang menenangkan jiwa dan mental.

Pakar pemakanan dan juga penyelidik di Fakulti Perikanan dan Sains Makanan Universiti Malaysia Terengganu (UMT), Profesor Madya Dr Hayati Mohd Yusof menyarankan pengambilan makanan secara sederhana mampu mengekalkan kecergasan badan sepanjang Ramadan.

"Puasa adalah ibadah yang perlu dimulai dengan niat, iaitu kita melakukannya kerana Allah. Sebagai satu analogi, terdapat kajian ke atas 6,391 orang di Amerika mendapati bahawa individu yang melaporkan mereka mempunyai niat dan berjaya menurunkan berat badan menunjukkan penurunan kematian (mortaliti) berbanding populasi biasa sebanyak 24 peratus.

Malah golongan yang mempunyai niat dan berusaha tetapi tidak berjaya juga merekodkan penurunan kematian sebanyak 20 peratus.

"Ketika sahur, elakkan makan terlalu banyak. Sebenarnya badan kita ada memberi signal, sama ada kita abaikan atau peka dengannya.

"Apabila badan mula menerima makanan, hormon lapar (ghrelin) akan terhenti fungsinya, manakala leptin (hormon kenyang) akan mula dirembeskan yang bertindak menghantar signal ke otak untuk berhenti makan.

"Otak akan menghantar signal tersebut ke perut dan kita mula rasa kenyang. Tetapi dalam keadaan kita makan tanpa sedar, signal itu diabaikan.

"Pemilihan makanan juga penting bagi mengelakkan sebarang kesan buruk kepada kesihatan badan.

"Kita juga perlu pilih makanan yang baik, iaitu makanan yang membekalkan kita tiga makronutrien karbohidrat, protein dan lemak, disamping mikronutrien vitamin, mineral dan fiber," katanya.

Susu hidangan sempurna

Segelas susu hidangan yang paling sempurna kerana ia membekalkan kesemua mikronutrien dan makronutrien dalam kadar yang paling optimum.

Tambahnya, berbuka puasa dengan memakan makanan manis adalah pilihan yang perlu diamalkan oleh Muslim yang berpuasa.

"Ketika berbuka puasa, mulakan dengan makanan yang manis seperti kurma. Khasiat yang terdapat pada buah kurma dapat membekalkan gula yang cukup untuk darah kerana ia mengandungi lebih kurang 10 gram sumber karbohidrat, iaitu bersamaan dengan dua sudu kecil gula.

Gula hanya membekalkan sumber tenaga 100 peratus tanpa ada fiber, protein dan mineral.

"Secara umumnya, untuk kekal dalam keadaan hidrasi dan mengelakkan berlakunya dehidrasi yang teruk, makanan perlu diambil dengan seimbang.

Tarawih bantu penghadaman selepas iftar

Rutin semasa ibadah berpuasa terkandung banyak manfaat, sebagai contohnya setelah iftar, kita cenderung untuk makan secara luar biasa berbanding hari biasa, justeru Allah telah aturkan solat sunat tarawih.

Dalam tempoh masa sekurang-kurangnya 45 minit (bermula dari solat isyak), senaman ringan yang membantu proses penghadaman melalui solat dikerjakan.

Uniknya, setiap gerakan dalam solat ini adalah senaman untuk otot dan sendi-sendi, merangkumi bahagian belakang, perineum, kaki dan leher dengan rukun sujud yang telah ditunjukkan secara saintifik meningkatkan bekalan darah ke otak.

Kita akan bangun lebih awal untuk sahur, malah amat disarankan melakukan solat tahajud terlebih terdahulu.

Solat pagi kurangkan tekanan

Tambahnya, kajian analisis meta juga melaporkan solat di awal pagi yang sunyi dapat memberi ketenangan dan mengurangkan tekanan secara ketara.

"Walaupun tempoh berpuasa hanya satu bulan, ia berupaya memperbaiki profil kolesterol dalam darah dan meningkatkan sistem imun badan", katanya.