3 Tips Sehat Jalani Puasa



Selama puasa, seluruh umat muslim diharuskan untuk menahan lapar dan dahaga selama kurang lebih dari 13 jam. Dengan kondisi tersebut, tubuh tidak akan terhidrasi dengan baik dan tidak juga terpenuhi kebutuhan gizi hariannya.

Jika tidak dijaga dengan baik, kondisi di atas dapat mengganggu kesehatan seseorang. Lalu bagaimana menjaga kesehatan saat berpuasa? Berikut tips menjaga kesehatan tubuh selama puasa:

1. **Pola Makan Sahur dan berbuka yang baik**

Perbanyak konsumsi makanan yang tinggi serat seperti buah dan sayur **pada saat sahur,** serta hindari makanan dengan minyak yang tinggi karena akan menyumbat pembuluh darah yang menyebabkan kantuk di siang hari. **Pada saat berbuka**, hindari langsung mengkonsumsi makanan yang banyak karena dapat membuat perut menjadi sesak. Makanlah secara bertahap, dimulai dengan konsumsi air putih dan sedikit makanan manis alami.

2. **Aktivitas fisik, minimal 30 menit.**

Saat puasa, orang menjadi malas untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Padahal meskipun sedang berpuasa, aktivitas fisik masih sangatlah penting untuk menjaga kebugaran tubuh. Pilihlah waktu yang tepat seperti sebelum berbuka, lalu pilihlah aktivitas fisik yang ringan seperti jogging dan bersepeda.

3. **Menjaga pola tidur**

Bangun lebih awal untuk menyiapkan sahur sering menyebabkan orang kekurangan jam tidur saat puasa. Cobalah untuk tidur lebih awal dari biasanya agar waktu istirahat terpenuhi.

Dengan menerapkan 3 tips di atas, diharapkan mampu menjaga kesehatan Biotizen selama menjalankan ibadah puasa. Salah satu manfaat puasa bagi kesehatan yaitu merestart sistem kerja

tubuh. Kondisi ini membantu menciptakan lingkungan yang sehat bagi tubuh untuk meregulasi hormon. Mereka yang makan setiap tiga sampai empat jam sekali tidak sempat mengalami lapar, sehingga tidak merasakan kemampuan tubuh untuk menyampaikan sinyal lapar. Ketika asupan makanan untuk tubuh dihentikan selama 12 jam, tubuh dapat lebih fokus pada kemampuannya untuk meregenerasi sel.

Referensi:

Kemenkes. 5 Tips Sehat Selama Bulan Ramadhan

Kemenag. Puasa dan Kesehatan