Tips Menjaga Pola Makan Sehat Saat Lebaran



Hari Raya Idulfitri adalah momen yang ditunggu-tunggu oleh umat Muslim di seluruh dunia. Setelah sebulan berpuasa, hari kemenangan ini menjadi waktu untuk berkumpul dengan keluarga, berbagi kebahagiaan, dan menikmati hidangan khas Lebaran yang lezat. Namun, menjaga pola makan sehat selama Lebaran sangat penting untuk menghindari dampak buruk dari konsumsi makanan berlebihan yang tinggi kalori, kolesterol, dan gula. Oleh karena itu, kita perlu memahami cara mengonsumsi hidangan Lebaran dengan bijak agar tetap sehat dan terhindar dari berbagai masalah kesehatan.

Berikut beberapa tips untuk menjaga pola makan tetap sehat selama Lebaran.

- **Makan dengan Porsi Kecil dan Bertahap**

Saat menyajikan makanan, cobalah untuk mengontrol porsi yang diambil. Hindari mengambil porsi besar sekaligus, karena hal ini bisa membuat perut terasa kekenyangan dan tidak nyaman. Sebaiknya ambil porsi kecil terlebih dahulu dan nikmati setiap suapan. Jika masih merasa lapar setelah selesai makan, bisa menambah sedikit lagi. Dengan cara ini, makan akan terasa lebih menyenangkan dan tidak berlebihan.

- **Minum Air Putih yang Cukup**

Pastikan untuk tetap terhidrasi dengan minum air putih minimal 8 gelas sehari dan hindari minuman manis yang dapat menambah kalori tanpa memberikan manfaat nutrisi yang berarti.

- **Batasi Makanan Bersantan dan Berminyak**

Opor, rendang, dan gulai memang menggoda, tetapi sebaiknya batasi konsumsinya. Jika

memungkinkan, pilihlah bagian daging yang memiliki sedikit lemak atau nikmati dalam porsi kecil. Dengan cara ini, kita tetap bisa menikmati hidangan khas tanpa mengorbankan kesehatan.

- **Makan Perlahan**

Luangkan waktu untuk menikmati setiap suapan, sehingga dapat benar-benar merasakan kelezatan makanan. Selain itu, makan dengan perlahan juga membantu mencegah konsumsi berlebihan dan membuat tubuh lebih mudah mengenali rasa kenyang.

- **Aktif Bergerak**

Setelah menikmati hidangan Lebaran, jangan lupa untuk tetap aktif bergerak. Luangkan waktu untuk berolahraga atau melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan-jalan bersama keluarga. Ini tidak hanya membantu membakar kalori tetapi juga meningkatkan mood dan kesehatan secara keseluruhan.

Dengan menerapkan pola makan yang lebih sehat selama Lebaran, hidangan khas bisa dinikmati tanpa khawatir tentang kesehatan. Menjaga pola makan sehat itu sebenarnya mudah, asalkan ada niat dan rencana yang jelas. Mari sambut hari raya ini dengan bijak! Jaga pola makan sehat demi diri sendiri dan orang-orang tercinta. Selamat Hari Raya Idulfitri.

Referensi

Kemenkes. 2025. Tetap Sehat di Tengah Kemeriahan Lebaran.

Kemenkes. 2024. Tips Sehat Mengonsumsi Hidangan Lebaran.