

TIPS UNTUK KEKAL CEREGAS DI BULAN PUASA

Metro 8/8/12 MS 1

BERIKUT adalah beberapa panduan untuk anda kekal cergas di bulan puasa.

* Ambil makanan yang berkhasiat iaitu mengandungi karbohidrat, protein, vitamin, mineral serta sedikit lemak.

* Lakukan aktiviti fizikal untuk meningkatkan metabolisme. Waktu yang sesuai untuk anda melakukan aktiviti fizikal ialah ½ jam sebelum berbuka ataupun selepas makanan yang dimakan hadam.

* Minum banyak air terutama air kosong. Ini untuk mengelakkan dehidrasi kerana badan kita memerlukan air yang banyak.

* Elakkan mengambil minuman yang berkafein kerana ia boleh menghalang penyerapan zat-zat makanan oleh badan

BERAT BADAN DI BULAN PUASA

Ramadhan merupakan satu peluang untuk mengurangkan berat badan bagi mereka yang mengalami masalah berat badan berlebihan. Amalan pemakanan sihat yang disarankan bagi mengurangkan berat badan ialah:

* Kurangkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan gula, minyak serta lemak. Makanan ini mengandungi tinggi kalori. Jika anda tidak dapat menahan diri daripada mengambil makanan ini, ambillah dalam kuantiti yang sedikit.

* Hadkan pengambilan air manis seperti air sirap atau kordial. Utamakan pengambilan air kosong dan jus buah-buahan yang tidak ditambah gula. Susu rendah lemak juga merupakan pilihan minuman yang baik.

* Beri perhatian pada

saiz hidangan anda. Kebiasaannya, kita akan makan dengan banyak apabila terlalu lapar. Oleh itu sentiasa ingat untuk mengekalkan saiz hidangan yang kecil, walaupun mengambil makanan yang rendah lemak.

* Lebihkan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran. Makanan ini bukan sahaja mengenyangkan, malah boleh meningkatkan pengambilan serat harian anda.

* Jangan lupa untuk melakukan senaman ringkas. Berpuasa bukan alasan untuk anda tidak melakukan senaman.

Sumber: MyHEALTH,
Bahagian Pendidikan
Kesihatan, Kementerian
Kesihatan Malaysia

