

MegaMode



PENGAMBILAN makanan mengikut piramid makanan digalakkan.



BULAN puasa merupakan tempoh yang baik untuk melihat semula menu makanan rutin yang diambil bagi memastikan tubuh badan sentiasa sihat. - Gambar hiasan

Berpuasa untuk sihat

Pastikan tubuh mendapat semua nutrisi diperlukan biarpun dalam bulan Ramadan

Tips untuk puasa yang lebih sihat

- Jangan tinggalkan sahur.
- Jangan lengahkan berbuka. Hadkan pengambilan kuih-muih yang manis dan sebaiknya

yang manis dan sebaiknya makan makanan berat lepas solat Maghrib.

- Selepas solat Tarawih makan sedikit seperti biskut
- Ketika sahur dan berbuka pastikan ada sayur.
- Kurangkan pengambilan makanan berlemak dan goreng.
- Hadkan juga pengambilan garam untuk mengurangkan risiko tubuh kering.
- Pastikan minum air kosong secukupnya.

Oleh **NOOR FAZRINA KAMAL**
Gambar **ZAKARIA IDRIS**

MEMANG ramai orang yang berpenyakit termasuk bagi mereka yang bukan Islam mencuba kaedah berpuasa sebagai salah satu cara mengawal penyakit mereka.

Secara analoginya, mesin juga perlu berehat untuk memanjangkan jangka hayatnya dan begitu jugalah dengan organ perut manusia.

Setelah bekerja selama 11 bulan, adalah baiknya perut direhatkan dengan berpuasa.

Cuma apakah teknik atau cara yang paling berkesan untuk mencapai matlamat tubuh sihat dengan berpuasa? Dan bolehkah mengambil kesempatan mencapai hajat tersebut dengan berpuasa sebulan di bulan Ramadan?

Pakar pemakanan dari Hospital Pakar Ampang Puteri, **Rose Hanizan Mat Hassan** berkata sebaiknya dalam kita berpuasa pastikan tubuh mendapat semua keperluan nutrien berpandukan piramid makanan di samping mengawal pengambilan kalori atau tenaga mengikut



Sihat

kepada kesesuaian badan kita.

“Sebagai contoh pengambilan nasi yang sepatutnya untuk orang yang sihat dengan kuantiti tiga senduk paras manakala bagi yang berlebihan berat badan pula dua senduk paras.

“Jangan tinggalkan sayuran dan buah-buahan pada waktu sahur dan juga berbuka. Manakala pengambilan lauk-pauk juga perlu dikawal kuantitinya dan amalkan cara masakan yang sihat.

“Paling ideal kalau minum segelas susu pada waktu bersahur, jadi sementara tubuh berpuasa dan organ perut berehat, nutrisi yang dimakan pada waktu sahur akan memastikan tubuh pulih dan membekalkan tenaga pada kadar yang secukupnya sebelum waktu berbuka,” jelasnya yang ditemui di kliniknya, baru-baru ini.

Menurut Rose Hanizan, selepas waktu Subuh hingga sebelum berbuka, organ perut memang akan berada dalam tempoh ‘rehat’.

Apabila waktu berbuka ia sudah bersedia untuk ‘bekerja’ semula.

“Waktu berpuasa ini juga adalah satu ‘latihan’ yang diajar pada perut untuk menjadi lebih efektif. Ketika berpuasa juga saiz perut akan berada dalam keadaan asal di mana ia tiada mengandungi makanan.

“Jadi janganlah pula waktu berbuka terus mengambil makanan dalam kuantiti yang lebih daripada apa yang badan perlukan. Maka sebab itu mengikut kepada sunnah Rasulullah S.A.W adalah sebaiknya untuk kita berbuka dengan tiga biji buah kurma berserta air.

“Jenis makanan yang sebaiknya untuk

memulihkan tubuh pada bulan puasa ini ialah digalakkan mengambil karbohidrat yang tinggi dengan serat.

“Selain itu lebihkan sayuran dan buah-buahan dan kurangkan makanan yang berkarbohidrat ringkas seperti gula dan susu pekat manis serta kurangkan makanan yang berlemak dan ber kolesterol.

“Jika kita terlalu mengigit hawa nafsu makan dan tidak mengawal apa yang di makan akan timbul penyakit lain seperti gastrik, berlebihan berat badan atau obes, penyakit kencing manis dan lain-lain lagi” ujarinya.

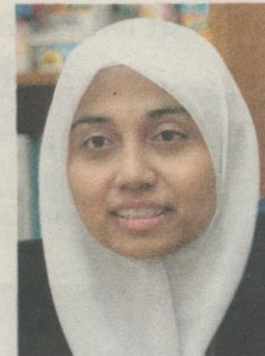
Menurut Rose Hanizan lagi, individu yang obes sekiranya konsisten berpuasa dan mengikut rejim pemakanan yang betul serta berkhasiat ditambah dengan senaman ringan, pasti dapat mengurangkan berat badan sekali gus menyihatkan tubuh mereka.

“Apabila sahur dengan makanan seimbang dan berbuka juga seimbang dengan kuantiti yang betul, mana-mana tubuh yang tidak sihat pasti akan mendapat tak banyak sedikit manfaatnya,” jelasnya.

Rose Hanizan turut berpesan, sebelum tidur digalakkan mengambil snek ringan yang berkhasiat seperti biskut rendah lemak, tinggi fiber bersama secawan air susu satu jam atau setengah jam sebelum tidur.

“Perlu diingatkan walaupun berpuasa pastikan kuantiti pengambilan air kosong lapan gelas sehari dicukupkan. Untuk menyihatkan tubuh ini memang penting, apatah lagi bagi mereka yang hendak menguruskan badan.

“Ramai yang mungkin tidak tahu bahawa pengambilan air adalah salah satu cara yang efektif untuk ia berfungsi serta memberi kesegaran dan menyingkirkan sisa toksik makanan dari dalam tubuh,” ujarinya mengakhiri bicara.



**ROSE HANIZAN
MAT HASSAN**



WALAUPUN berpuasa pastikan kuantiti pengambilan air kosong lapan gelas sehari dicukupkan.

U/M 31/7/12

MS 10