



MENJAGA POLA MAKAN DAN HIDUP SEHAT SELAMA PUASA

Pola makan sahur yang baik

Sahur memiliki peran yang sangat penting untuk menjaga stamina tubuh selama menjalankan ibadah puasa dan aktivitas ketika di siang hari. Untuk itu, perbanyak konsumsi makanan yang tinggi serat seperti buah dan sayur, serta hindari makanan yang tinggi minyak karena akan menyumbat pembuluh darah dan menyebabkan kantuk di siang hari

Pola makan saat berbuka puasa

Langsung mengonsumsi makanan yang banyak ketika berbuka puasa, akan menyebabkan perut menjadi sesak, sehingga makan makanan secukupnya secara bertahap, dimulai dengan mengonsumsi air putih dan sedikit makanan manis.

Contoh isi piring dengan 700 kalori

Makanan Pokok

Nasi & Penukarnya
150gr Nasi = 3 centong nasi
= 3 buah kentang (300gr)
= 1,5 gelas mie kering (75gr)

Sayuran

= 150gr = 1 mangkok sedang

Lauk Pauk

a. Lauk Hewani
75gr Ikan Kembung = 2 potong ayam tanpa kulit (80gr)
= 1 butir telur ayam ukuran besar (55gr)
= 2 potong daging sapi sedang (70gr)

b. Lauk Nabati
100gr Tahu = 2 potong tempe (50gr)

Buah- BUahan

150gr Pepaya = 2 potong sedang
= 2 buah jeruk sedang (110gr)
= 1 buah kecil pisang ambon (50gr)



Cukupi kadar air dalam tubuh

Tubuh harus tetap terhidrasi walaupun kamu harus menahan haus selama belasan jam dalam seharian. Salah satu cara yang direkomendasikan oleh dokter adalah menerapkan pola 2-4-2 ketika meminum air. Yaitu meminum dua gelas saat berbuka, empat gelas saat makan malam, dan dua gelas lagi saat sahur. Dengan begitu, kebutuhan air dalam tubuh selama seharian ketika berpuasa dapat tercukupi.

Aktivitas fisik, minimal 30 menit

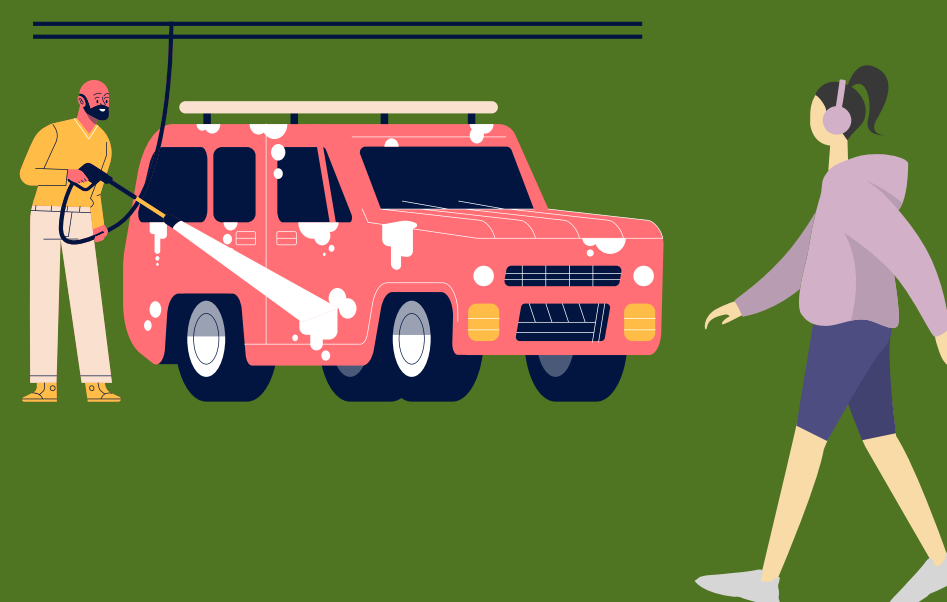
Meskipun sedang berpuasa, aktivitas fisik masih sangatlah penting untuk menjaga kebugaran tubuh. adapun aktifitas fisik yang dapat dilakukan dalam kegiatan sehari-hari :

Jenis Aktivitas Fisik

Kegiatan Sehari-hari

- Berjalan Kaki
- Berkebun atau bercocok tanam
- Mencuci pakaian

- Mencuci kendaraan
- Membersihkan rumah
- Naik turun tangga
- Membawa belanjaan



Menjaga pola tidur

Jika harus melakukan persiapan untuk sahur dan bangun di pagi hari, maka hindari tidur terlalu malam untuk keperluan yang tidak terlalu penting.

