



Trik Menyimpan Tenaga Saat Berpuasa

Pelangi » Jurnal | Sabtu, 7 Agustus 2010 20:00

Penulis : Slamet Joni Raharjo

Sederhana saja, tidak perlu makan-makanan berlebihan. Apalagi bila selama 16 jam perut kita tidak terisi. Umumnya orang akan makan banyak di waktu berbuka dan malas bersahur di pagi hari. Jangan heran bila orang yang sering melakukan pola makan ini sering mengalami sakit perut di pagi hari atau saat setelah berbuka.

Untuk menghindari sembelit atau sakit pada pencernaan, jangan makan sahur terburu-buru dan cobalah untuk memperhatikan makanan atau minuman yang akan dikonsumsi pada saat sahur, misalnya :

1. Hindari minuman bergolongan diuretik, seperti kopi. Minuman ini hanya akan menyerap cairan tubuh dan cepat mengeluarkannya. Kita akan cepat haus atau cepat mengalami dehidrasi saat siang hari.
2. Awali makan makanan yang mudah dicerna, seperti bubur atau makan makanan yang manis-manis untuk menyimpan tenaga selama 16 jam ke depan.
3. Untuk makanan lengkap, pilih makanan yang sifatnya tahan lama (padat dan tidak mudah lapar lagi) dan pastikan bergizi tinggi sesuai kebutuhan tubuh.
4. Konsumsi vitamin, buah-buahan, atau makanan suplemen untuk keseimbangan tubuh.

Pola makan ini tidak jauh berbeda dengan saat kita berbuka puasa. Namun hal yang perlu kita perhatikan saat berbuka adalah :

1. Konsumsi makanan berhidrat arang dengan penyajian yang tidak terlalu padat. Artinya, kita tetap mengkonsumsi makanan yang lembut sebelum masuk ke konsumsi makanan padat. Misalnya bubur atau kolak. Pastikan kita mengkonsumsi makanan yang manis-manis.
2. Beri jeda beberapa saat pencernaan kita untuk menyesuaikan diri dengan melakukan aktifitas shalat Maghrib. Setelah itu, kita bisa konsumsi makanan padat. Pastikan kita tidak terlalu banyak makan agar tidak kelebihan kalori.

Satu hal lagi yang perlu kita ingat, kita tidak perlu makan terburu-buru. Ini hanya akan membuat pencernaan kita kaget dan bisa jadi kita besok tidak puasa karena sakit.

Dari Berbagai Sumber