



## Tetap Sehat dan Bugar di Saat Puasa

Pelangi » Jurnal | Sabtu, 28 Juli 2012 12:00

**Penulis : @ Arda Dinata**

Berpuasa adalah menjadikan tubuh manusia sehat dan terhindar dari gejala-gejala penyakit. Nabi SAW bersabda yang diriwayatkan oleh Thabrani dari Abi Hurairah, "Berpuasalah, niscaya kamu sehat." Berikut ini, ada beberapa petunjuk yang bisa kita lakukan agar kita sehat di saat puasa.

\*\*\*

### **Menyegerakan Berbuka Puasa dengan Makanan Manis**

Puasa akan berdampak pada sebuah sel-sel tubuh di mana reaksi-reaksi biokimiawi berlangsung. Di kala alat pencernaan beristirahat, energi yang dibutuhkan diambil dari cadangan karbohidrat dan timbunan lemak. Zat gizi yang masuk dirubah menjadi molekul-molekul yang sangat kecil, kemudian diserap dan masuk ke dalam darah, diteruskan ke sel-sel. Bahan karbohidrat diserap dalam bentuk glukosa. Sedangkan lemak diserap dalam bentuk asam lemak. Selanjutnya, glukosa dan lemak dibawa darah ke hati, otak, dan otot untuk membentuk energi. Melalui rantai reaksi yang sangat panjang dihasilkan energi CO<sub>2</sub>. Jika orang makan berlebihan, maka kelebihan glukosa akan bergabung membentuk cadangan glikogen. Cadangan ini digunakan sewaktu orang berpuasa.

Selama berpuasa (+/- 14 jam) kebutuhan energi diambil dari cadangan glikogen dan lemak. Pada siang hari lemak terus menerus mengalami perombakan, sehingga alat-alat tubuh yang dilapisi lemak dapat bernafas dengan lega dan timbunan lemak yang berbahaya dapat digunakan dan tergeser. Berikutnya, pada malam hari kita makan. Di sinilah terjadi lagi penyimpanan zat-zat energi. Seandainya perombakan dan penyimpanan ini terjadi sebulan penuh, tentunya akan terjadi proses penggantian yang terus menerus. Dan hasilnya akan terjadi peremajaan sel.

Untuk bagian otak, lain lagi. Kita tahu, otak terdiri dari jaringan lipid atau lemak. Dan lemak di otot berbeda dengan lemak di otak. Bila jaringan lemak di otak ini juga ikut terkuras, maka terjadi kerusakan pada jaringan otak. Energi untuk otak semuanya berasal dari zat gula. Selama berpuasa, zat gula ini datang dari hati. Dan kalau cadangan zat gula di hati habis, maka hati mencoba mengolah zat-zat lain menjadi zat gula untuk otak. Atas dasar inilah, mungkin mengapa kita disunnahkan untuk cepat makan makanan yang manis-manis pada saat berbuka.

\*\*\*

### **Mengonsumsi Sayuran**

Suasana Ramadhan merupakan saat tubuh membutuhkan vitamin agar selalu sehat dan tampak bugar. Vitamin itu bisa kita dapatkan dari sayur-sayuran. Dari sekian banyak jenis sayuran yang kaya vitamin dan tepat dikonsumsi di bulan Ramadhan, di antaranya adalah jagung muda.

Jagung muda yang mudah didapat ini, suka dimasak dengan jenis sayuran lainnya. Campuran jagung muda itu, biasanya dimasak dalam bentuk sayur asam atau rebusan biasa pada bulan Ramadhan. Jagung muda ini, selain rasanya manis dan segar, juga kandungan vitaminnya tinggi. Selain itu, jagung muda baik bagi kesehatan karena kaya dengan zat senyawa organik yang bersifat basa mengandung nitrogen (alkaloid). Zat ini selain sangat bermanfaat terhadap kesehatan tubuh, juga dikabarkan dapat menyembuhkan penyakit ginjal dan memperlancar air kemih.

\*\*\*

## **Puasa Saat Hamil**

Berpuasa pada saat hamil tidak mengganggu kesehatan ibu dan janin. Puasa dapat dilakukan dengan cara yang tepat, yaitu tetap memenuhi kebutuhan kalori dan nutrisi esensial untuk ibu dan bayi. Saat sahur dengan buah-buahan, susu kedelai yang berkalsium, dan suplemen nutrisi esensial. Kemudian saat berbuka dengan makanan lengkap. Setelah tarawih bisa ditambahkan susu kedelai berkalsium dan buah. Saat menjelang tidur mengonsumsi suplemen nutrisi esensial.

\*\*\*

## **Pasien Transplantasi Ginjal**

Puasa dapat meningkatkan detoxifikasi (pembersihan racun) dan regenerasi sel. Pada pasien dengan transplantasi ginjal harus minum air lebih dua liter, yaitu untuk meringankan kerja ginjal dengan mengencerkan bahan toxin yang dibuang ke ginjal.

Dalam keadaan puasa, pemasukan air sulit mencapai 8 gelas. Namun, usahakan minum 6 gelas. Selanjutnya, untuk meringankan beban ginjal dapat dilakukan dengan mengurangi makanan berprotein tinggi (cukup 100 mg per hari) dan sahur dengan buah-buahan. Hindari daging (termasuk ayam) karena sulit dicerna dan meningkatkan pembusukan serta penyerapan toxin. Selain itu, hindari penggunaan zat aditif (micin, pengawet, pewarnaan) dan obat-obatan. Adapun untuk meningkatkan detoxifikasi dan menetralkan bau toxin di liver sebelum dibuang melalui ginjal serta membantu fungsi ginjal, maka diusahakan mengonsumsi suplemen nutrisi esensial.

\*\*\*

## **Penderita Diabetes dan Hipertensi**

Pakar kesehatan dari Rumah Sakit Islam Jakarta (RSIJ), Dr Pudji Rahardjo mengatakan, penderita diabetes atau hipertensi yang akan berpuasa harus memperhatikan bahwa penyakitnya itu tidak dalam keadaan berat. Sehingga penderita diabetes atau hipertensi ringan dapat menjalankan ibadah puasa, namun harus benar-benar memperhatikan kondisi kesehatannya.

Khusus pada penderita diabetes yang hanya mendapat obat diet, atau obat oral sekali sehari, dapat berpuasa dengan mengubah makan obatnya pada waktu berbuka. Demikian pula bagi penderita diabetes dengan pemberian insulin sekali sehari, dapat mencoba berpuasa. Namun, untuk penderita diabetes yang diberikan obat tiga kali sehari atau lebih, tidak boleh berpuasa.

Sedangkan untuk penderita hipertensi yang hanya mendapat obat diet sekali sehari atau dua kali sehari, diperkenankan berpuasa. Namun, bagi penderita yang pemberian obat sampai tiga kali sehari, tidak diperkenankan berpuasa, karena kemungkinan tekanan darah meningkat sewaktu puasa akan lebih besar.

Sementara itu, menurut Dr Hj Lathifah Sati dari Klinik Informasi Diabetes RSIJ, selama menjalankan puasa, olahraga dapat dilakukan dengan mengingat tahapan-tahapan dan harus diperhatikan terutama bagi penderita diabetes dan hipertensi. Yakni dengan melalui pemanasan, latihan inti, pendinginan, dan peregangan. Dan dianjurkan selama berpuasa, olahraga tidak terlalu berat, dengan batas ringan dan sedang, olahraga dekat dengan waktu berbuka, hindari di bawah terik matahari, dan berhenti olahraga bila timbul hipoglikemia -keadaan dimana kadar gula darah sangat rendah, gula darah kurang dari 50 mg persen---. Keadaan demikian perlu pertolongan segera.

\*\*\*

Akhirnya, untuk mencapai kondisi sehat dan bugar di saat puasa, maka kita harus memperhatikan dua hal. Pertama, perhatikan gizi makanan anda (gizi seimbang). Kedua, makanlah secara bertahap, dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Makan sahur, sebaiknya tidak terlalu kenyang.
2. Saat berbuka, cukup dengan makanan ringan, misalnya secangkir teh manis, kue, kolak, kurma.
3. Setelah maghrib, makanlah nasi dengan lauk pauk secukupnya disertai buah-buahan. Setelah tarawih, makanlah makanan ringan seperti kue dan segelas susu.
4. Bagi penderita maag, hindari makanan yang memproduksi asam lambung, minuman soda, kopi, serta makanan yang terlalu pedas atau asam dan makanan yang mengandung gas.
5. Minumlah air putih, sebaiknya minimal 8 gelas sehari, untuk memenuhi kebutuhan air di tubuh kita.

Selamat mencoba dan semoga tetap sehat dan bugar di saat puasa. Amin.

Wallahu a'lam.

*Dari Berbagai Sumber*