Tips Sehat selama Berpuasa

Menjalani puasa Ramadhan memang sudah wajib hukumnya, akan tetapi kita juga harus tetap menjaga kesehatan ketika puasa agarjangan sampai sakit ketika hari raya tiba.

Berikut tips menjalani puasa Ramadhan agar tetap sehat dan bugar. Semoga ulasan ini dapat menjadi solusi untuk kita yang berpuasa.

1. Pilih menu sehat untuk sahur dan berbuka

Langkah yang tepat untuk menjalani puasa sehat yaitu dengan membuat daftar menu makanan sehat untuyk sahur dan berbuka. Hali ini akan mempermudahkan ketika akan menentukan menu apa yang akan dikonsumsi. Tentunya menu ini harus sehat dan memiliki gizi yang tinggi agar mampu memenuhi kebutuhan energi selama puasa. Sebaiknya hindari mengonsumsi junkfood ketika sahur dan berbuka. Junkfood memiliki dampak yang tidak baik untuk kesehatan, apalagi saat puasa. Hindari juga terlalu banyak minum es ketika berbuka. Meskipun es dapat menghapus rasa dahaga dengan cepat, namun es dapat memperlambat sistem sirkulasi darah dalam tubuh sehingga membuat Anda pusing.

2. Cukupi kebutuhan air putih

Ketika puasa, tubuh akan kehilangan banyak cairan sehingga menyebabkan dehidrasi. Karenanya ketika sahur dan berbuka harus banyak minum air putih untuk menggantikan cairan tubuh yang hilang tersebut. Jangan biasakan minum minuman energi ketika puasa, baiknya minum minuman alami seperti air kelapa untuk mencukupi kebutuhan cairan dalam tubuh. Air kelapa memiliki banyak manfaat kesehatan seperti yang diulas pada Manfaat Besar Air Kelapa untuk Kesehatan.

3. Perbanyak makan buah dan sayur

Cukupi kebutuhan vitamin dengan mengonsumsi buah dan sayur ketika sayur dan berbuka. Sayur dan buah-buahan akan memberikan banyak energi ketika Anda tidak makan selama berpuasa. Makanlah mendekati waktu imsak agar lebih tahan selama berpuasa. Tidak dianjurkan untuk tidur setelah sahur karena akan menghambat metabolisme dalam tubuh.

4. Kurangi kopi dan soda

Kurangi kopi dan soda ketika berpuasa. Jika bisa malah sebaiknya hindari. Kopi akan membuat terjaga di malam hari, dan memiliki efek diuretik pada tubuh. Soda juga sangat buruk efeknya untuk kesehatan seperti yang telah diulas pada Bahaya Minum Soda dan Cara Menghentikannya.

5. Tetap jalani olahraga

Ketika menjalani puasa bukan berarti harus menghentikan kegiatan olahraga. Tidak harus menjalani olahraga berat, cukup olahragaringan yang penting dapat membuat tubuh aktif selama puasa. Olahraga akan mempertahankan sirkulasi oksigen dalam tubuh tetap lancar sehingga badan tetap bugar.

6. Harus cukup tidur

Selama bulan Ramadhan biasanya cenderung lebih banyak beraktivitas pada malam hari. Seperti menjalani shalat Tarawih yangkemudian dilanjut dengan Tadarus. Namun, Anda juga harus memperhatikan porsi tidur yang cukup agar badan tetap segar ketika harus menjalani aktivitas pada siang harinya.

7. Jangan asal konsumsi vitamin

Salahsatu alternatif untuk tetap sehat di bulan puasa adalah dengan mengonsumsi multivitamin. Namun Anda juga harus tau, suplemen vitamin tidak akan bisa menggantikan butrisi yang terdapat pada makanan. Jika perlu mengonsumsi vitamin, sebaiknya cari tau terlebih

dahulu apakah produk itu aman atau konsultasikan pada ahli.

semoga puasa SIS lancar dan berkah

Sumber: alamiilmiah.com