

# Puasa banyak **manfaat kesihatan**

Amalan mendorong pembaikan komposisi badan menjadi lebih baik melalui pelbagai cara

**Kesejahteraan** tubuh aset penting bagi menjalankan rutin harian seperti bekerja, beribadah dan lain-lain.

Justeru, kehadiran Ramadan Selasa ini memerlukan kita menjaga kesihatan agar bertenaga untuk beribadat sekali gus berpuasa akan memberi nikmat dalam pelbagai aspek.

Amalan berpuasa suatu penawar, kerana ia dapat memberikan perubahan pada metabolisme badan menolong kepada pembaikan dan pembersihan di dalam badan.

Menurut Ketua Laboratori Jabatan Sains Makanan Fakulti Sains dan Teknologi Makanan, Universiti Pertanian Malaysia (UPM), Prof Madya Dr Ahmad Faizal Abdull Razis, ketika berpuasa tisu-tisu lemak dalam badan berperanan sebagai organ endokrin bagi menghasilkan beberapa hormon.

Katanya, antaranya hormon leptin yang dapat memberi kesan terhadap tahap kekenyangan.

"Apabila berpuasa, aras hormon leptin dalam badan menurun kepada paras awal, tetapi apabila berat turut menurun, kerintangan kepada leptin juga berkurangan.

"Justeru, badan menjadi lebih responsif dan dapat meningkatkan tahap kekenyangan," katanya.

Dr Ahmad Faizal berkata, hasil penyelidikan pemenang anugerah Nobel sekitar tahun

2016, Profesor Yoshinori Ohsumi daripada negara Jepun melaporkan amalan berpuasa merangsang badan untuk menyingkirkan sel-sel sudah rosak dan memperbaharui sel itu, dan proses ini dikenali sebagai autophagy.

## **Menambahbaik fungsi kardiovaskular**

Berdasarkan kajian ini, Profesor Ohsumi dapat mengenal pasti gen yang mengawal selia proses 'memakan diri sendiri' ini terjadi ketika berpuasa.

Proses ini amat mustahak bagi menghindari penyakit yang bersangkutan-paut dengan penuaan dan memanjangkan umur.

Di samping menunaikan kewajipan berpuasa ada dalam kalangan kita yang berpuasa disebabkan oleh minat terhadap kesannya ke atas tisu lemak dalam badan dan pengurangan berat secara menyeluruh.

Amalan berpuasa mendorong pembaikan komposisi badan kepada yang lebih baik melalui pelbagai cara, seperti tindakan hormon dan metabolisme lemak dan secara tidak langsung dapat mengurangkan berat badan.

Amalan berpuasa memberi banyak faedah terhadap kesihatan kardiovaskular, lebih-lebih lagi bagi mereka yang menghadapi masalah kesihatan bersangkutan paut dengan sindrom metabolik.

Dr Ahmad Faizal berkata, berpuasa dapat menambahbaik fungsi kardiovaskular, tekanan dan komposisi darah.



“**Berpuasa mengawal paras hormon insulin dalam darah dan menambahbaik tahap kecenderungan sel terhadap insulin yang sangat penting dalam penurunan paras gula darah**”

**Dr Ahmad Faizal Abdull Razis**

## **Paras kolesterol turun**

Berpuasa juga amat baik bagi mereka yang menghidap diabetes jenis kencing manis dan membantu dalam penurunan paras kolesterol darah.

Selain itu, tekanan darah dalam badan kita akan menurun ketika berpuasa. Ia juga menyebabkan pengurangan tekanan darah kebiasaannya akan berlaku pada peringkat awal, iaitu

▲ Tekanan darah, paras kolesterol dan gula akan menurun ketika berpuasa.

minggu pertama berpuasa.

Tekanan darah rendah terjadi oleh kerana kurangnya pengambilan garam secara mendadak dan peningkatan kehilangan garam melalui air kencing.

"Berpuasa mengawal paras hormon insulin dalam darah dan menambahbaik tahap kecenderungan sel terhadap insulin yang sangat penting dalam penurunan paras gula darah.

"Pengawalan ini penting untuk menghindar dan mengawal penyakit kencing manis.

"Umat Islam dapat merasakan manfaat jangka panjang dalam meningkatkan kualiti hidup mereka, sama ada dari segi spiritual, fizikal atau mental," katanya.

