

# Puasa: Jaga pemakanan, elak risiko dehidrasi

**PETALING JAYA:** Setiap individu beragama Islam perlu mengambil langkah proaktif dengan mengamalkan gaya pemakanan sihat bagi mengelakkan risiko dehidrasi sepanjang Ramadan.

Pakar Kesihatan Komuniti Universiti Kebangsaan Malaysia, Prof. Dr. Sharifa Ezat Wan Puteh berkata, antara langkah yang perlu diambil adalah menjaga waktu sahur dan berbuka supaya dapat mengekalkan kecukupan nutrien dalam badan.

Katanya, pengurangan makanan dan minuman yang terlalu manis, berkafein dan kaya dengan lemak juga mampu mengelakkan masalah dehidrasi ketika berpuasa.

“Amalkan pemakanan sihat seperti protein, sayur-sayuran dan buah-buahan dalam makanan ketika sahur atau berbuka dan elakkan makanan tinggi lemak kerana ia boleh menyebabkan kesukaran proses pencernaan.

“Kekal aktif melakukan aktiviti tetapi jangan keterlaluan kerana akan memudahkan proses terhidrasi dan terdedah kepada kelesuan haba,” katanya ketika dihubungi.

Semalam, *Utusan Malaysia* melaporkan, sebanyak 15 kes berkaitan cuaca panas direkodkan di seluruh negara sejak minggu pertama hingga ke-10 pada tahun ini.

Sementara itu, Pakar Perubatan

Kesihatan Awam, Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr. Zawiah Mansor berkata, individu yang terdedah kepada cuaca panas ketika berpuasa berisiko mendapat penyakit berkaitan haba.

Katanya, penyakit haba juga boleh berlaku di dalam bangunan atau rumah akibat daripada cuaca terlampau panas dan ventilasi dalaman yang kurang baik.

“Golongan berisiko seperti bayi, wanita hamil, warga emas dan mereka yang menghidap penyakit kronik serta pekerja yang bekerja di luar bangunan perlu sentiasa peka dengan simptom penyakit haba agar dapat ditangani lebih awal dan mengelakkan strok haba,” jelasnya.