

Nikmat berpuasa di bulan Ramadan

SAUDARA PENGARANG,

BERPUASA di bulan Ramadan merupakan suatu nikmat kepada kita kerana ia dapat meningkatkan taraf kesihatan diri dan masyarakat.

Amalan berpuasa merupakan suatu penawar kerana dapat memberikan perubahan pada metabolisme badan yang menolong kepada pembaikan dan pembersihan dalam badan.

Ketika berpuasa, tisu-tisu lemak dalam badan berperanan sebagai organ endokrin yang menghasilkan beberapa hormon. 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. Oleh itu badan menjadi lebih responsif dan dapat meningkatkan tahap kekenyangan.

Hasil penyelidikan pemenang anugerah Nobel sekitar 2016, Profesor Yoshinori Ohsumi daripada Jepun melaporkan bahawa amalan berpuasa merangsang badan untuk menyingkirkan sel-sel yang rosak, dan memperbaharui sel tersebut. Proses ini dikenali sebagai *autophagy*.

Berdasarkan kajian ini, Ohsumi mengenalpasti gen yang mengawal selia proses 'memakan diri sendiri' ini yang terjadi ketika berpuasa.

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

Di samping menunaikan kewajipan berpuasa dalam bulan Ramadan, ada dalam kalangan kita yang berpuasa disebabkan oleh minat terhadap kesan 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 yang secara tidak secara langsung dapat mengurangkan berat badan.

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

Berpuasa dapat menambahbaik fungsi kardiovaskular, tekanan dan komposisi darah. Berpuasa juga amat baik bagi mereka yang menghidap diabetes selain membantu dalam penurunan paras kolesterol darah.

Selain itu, semasa menjalani ibadah puasa, tekanan darah dalam badan akan menurun. Pengurangan tekanan darah kebiasaannya akan berlaku pada peringkat awal iaitu ketika 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.

Pengawasan ini penting untuk menghindar dan mengawal selia penyakit kencing manis. Berpuasa pada bulan Ramadan adalah salah satu dari lima rukun Islam yang wajib dilaksanakan bagi setiap Muslim yang mencapai usia baligh, berakal dan tidak dalam keadaan sakit atau musafir.

Dalam pada itu, umat Islam juga digalakkan berpuasa dua hari dalam seminggu iaitu pada hari Isnin dan Khamis pada bulan-bulan yang lain.

Dengan menahan diri daripada makan, minum serta aktiviti-aktiviti tertentu sepanjang berpuasa, umat Islam dapat melatih diri dalam ketakwaan dan kesabaran.

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

**PROFESOR MADYA DR. AHMAD FAIZAL
ABDULL RAZIS**

Jabatan Sains Makanan
Fakulti Sains dan Teknologi Makanan,
Univeristi Putra Malaysia (UPM)



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