

# Tubuh sehati gaya hidup sihat



Bersama  
**Dr Nurul Shazini Ramli**



orak pemakanan sering dipengaruhi oleh amalan keagamaan. Ini kerana kebanyakan agama menetapkan standard, larangan dan corak pemakanan tertentu. Bagi umat Islam, corak pemakanan berubah dengan ketara ketika bulan Ramadan.

Ibadah puasa pada bulan Ramadan adalah Rukun Islam yang ketiga. Dalam **Surah al-Baqarah, ayat 183**, Allah SWT berfirman, 'Wahai orang-orang beriman, diwajibkan ke atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan ke atas orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.'

Melalui ayat ini, umat Islam diwajibkan berpuasa setiap hari bermula daripada terbit fajar sehingga terbenam matahari selama sebulan pada bulan Ramadan. Allah menjanjikan ketakwaan kepada orang yang berpuasa.

Puasa menyebabkan pelbagai perubahan fisiologi dalam badan, termasuk perubahan dalam tahap hormon, laluan metabolik dan proses pembaikan sel. Perubahan ini boleh membawa pelbagai manfaat kesihatan seperti peningkatan sensitiviti insulin, peningkatan pembakaran lemak dan pengurangan keradangan. Puasa juga terbukti meningkatkan fungsi kognitif dan melindungi daripada penyakit yang berkaitan dengan usia.

Bulan Ramadan adalah penanda aras kepada kita untuk mengawal diri daripada makan secara berlebihan dan meninggalkan amalan gaya hidup yang boleh memudaratkan kesihatan.

Pengubahsuaian tabiat makan ketika berpuasa juga mempengaruhi jenis dan jumlah makanan yang diambil. Contohnya, umat Islam hanya makan dua hidangan utama iaitu sahur sebelum fajar dan berbuka puasa ketika matahari terbenam. Corak tidur dan masa yang dihabiskan untuk aktiviti harian juga berubah ketika tempoh berpuasa. Kajian terhadap corak tidur dan tabiat makan sebelum Ramadan, ketika minggu pertama Ramadan dan ketika minggu ketiga Ramadan di Riyadh, Arab Saudi menunjukkan bahawa mereka yang berpuasa

cenderung mempunyai jumlah tidur yang pendek dan aktiviti sedentari juga meningkat pada waktu siang. Malah, aktiviti tidak sihat seperti merokok diharamkan ketika berpuasa. Keadaan ini menyebabkan pendedahan asap rokok sekunder dalam kalangan perokok menurun secara signifikan pada bulan Ramadan.

Oleh itu, selepas berpuasa selama hampir 30 hari, badan kita memasuki fasa adaptasi tubuh. Pada hari biasa, makanan yang dimakan ditukarkan kepada glukosa untuk digunakan sebagai tenaga. Namun ketika berpuasa, tubuh menggunakan simpanan glikogen hati untuk tenaga. Apabila simpanan itu habis, tubuh beralih kepada simpanan lemak yang akan dibakar untuk menghasilkan tenaga. Puasa yang berterusan menghasilkan zat keton oleh hati sebagai sumber tenaga alternatif kepada tubuh bagi memelihara jisim dan fungsi otot. Adaptasi metabolisme badan ketika berpuasa ini membantu mengawal selera makan dan memperlambatkan metabolisme.

Hasilnya, puasa berpotensi menurunkan komposisi lemak dalam badan dan mengawal berat badan secara keseluruhan.

Selain itu, puasa dapat membantu menetapkan isyarat lapar dan kenyang dalam badan, menjadikan mereka yang berpuasa lebih mudah untuk mengamalkan tabiat makan yang lebih sihat dan

mengelakkan makan berlebihan atau makan mengikut emosi.

Kajian meta-analisa menunjukkan bahawa puasa Ramadan dapat menurunkan berat badan secara purata satu kilogram sebulan. Walaupun penurunan ini sedikit, jika umat Islam terus mengamalkan gaya hidup sihat dan mengurangkan kalori makanan secara konsisten selepas berpuasa, ia akan memberikan manfaat yang besar, terutama kepada individu berlebihan berat badan dan obes.

Hakikatnya, berbuka puasa bukan tiket untuk balas dendam dan makan secara tidak sihat. Bagi sesetengah individu yang peka terhadap kesihatan dan memahami tujuan berpuasa untuk kesihatan, mereka tidak hanya menahan lapar dan dahaga pada siang hari, tetapi juga mengawal jumlah makanan ketika berbuka supaya tidak berlebihan.

Bagi golongan ini, mereka memastikan hidangan berbuka puasa kaya dengan pelbagai jenis makanan yang sihat seperti buah-buahan segar, sayur-sayuran dan lauk atau protein yang kurang lemak dan minyak. Diet sihat seperti ini kaya dengan vitamin, mineral, antioksidan dan serat yang menyokong pelbagai fungsi badan dan mengurangkan risiko penyakit kronik seperti penyakit jantung, diabetes dan kanser.

Selain itu, memastikan pengambilan air yang mencukupi juga penting untuk menjaga hidrasi badan dan

memastikan fungsi sistem pencernaan yang baik.

Rutin senaman juga boleh diteruskan sama ada sebelum sahur atau satu hingga dua jam sebelum berbuka puasa bagi membantu penghadaman dan membakar kalori yang berlebihan. Menjelang Aidilfitri, perubahan corak pemakanan dan gaya hidup sihat ketika bulan puasa ini adalah penting untuk diteruskan, terutama dalam kalangan individu yang berisiko kepada penyakit metabolik seperti obesiti, diabetes dan hipertensi.

Anggap kita sudah melatih diri mengawal nafsu makan selama sebulan dan badan kita sudah biasa dengan rutin puasa. Oleh itu, amalan gaya hidup sihat dan pengurangan kalori makanan yang diamalkan ketika berpuasa selama 30 hari ini tidak disia-siakan begitu sahaja. Malah, dapatan kajian mendapati berat badan yang hilang ketika berpuasa akan kembali apabila kita mengamalkan corak pemakanan sebelum Ramadan.

Maka beruntung orang yang meneruskan amalan pemakanan dan gaya hidup sihat selepas berpuasa. Pasti, kita akan merasai nikmatnya kerana badan kita sudah sehati dengan berkenaan.

**Penulis Pensyarah Kanan, Jabatan Sains Makanan, Fakulti Sains dan Teknologi Makanan Universiti Putra Malaysia (UPM)**

Kajian meta-analisa menunjukkan bahawa puasa Ramadan dapat menurunkan berat badan secara purata satu kilogram sebulan

## dialog kotaraya oleh juragan

