

Kawal diri ketika Aidilfitri

SAUDARA PENGARANG,

KEISTIMEWAAN berpuasa di bulan Ramadan bukan sahaja dari sudut spiritual kerana pintu rahmat yang dibuka seluas-luasnya pada bulan ini, tetapi juga memberi pelbagai kelebihan lain terutamanya dari segi kesihatan.

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

Pengubahsuaian tabiat makan juga mempengaruhi jenis dan jumlah makanan yang diambil. Contohnya, umat Islam hanya makan dua hidangan utama iaitu sahur sebelum fajar dan berbuka puasa semasa matahari terbenam. Setelah berpuasa selama hampir 30 hari, badan kita telah memasuki fasa adaptasi tubuh.

Kajian menunjukkan puasa dapat menurunkan berat badan secara purata satu kilogram sebulan. Walaupun sedikit, jika umat Islam terus mengamalkan gaya hidup sihat secara konsisten selepas berpuasa, ia akan memberikan manfaat yang besar terutamanya kepada individu berlebihan berat badan dan obes.

Menjelang Hari Raya Aidilfitri, perubahan corak pemakanan dan gaya hidup sihat adalah penting untuk diteruskan, terutamanya dalam kalangan individu yang berisiko kepada penyakit metabolik seperti obesiti, diabetes dan hipertensi.

Anggaphlah kita telah melatih diri mengawal nafsu makan selama sebulan dan badan kita telah biasa dengan rutin puasa. Amalan gaya hidup sihat dan pengurangan kalori makanan yang telah diamalkan semasa berpuasa selama 30 hari ini tidak boleh disia-siakan begitu sahaja.

Malah dapatan kajian mendapati berat badan yang hilang semasa berpuasa akan kembali apabila kita mengamalkan corak pemakanan sebelum Ramadan.

Maka beruntunglah orang yang meneruskan amalan pemakanan dan gaya hidup sihat selepas berpuasa. Pasti kita akan merasai nikmatnya kerana badan kita telah sehati dengan amalan tersebut.

DR. NURUL SHAZINI RAMLI

Jabatan Sains Makanan Fakulti Sains
dan Teknologi Makanan
Universiti Putra Malaysia



RAMADAN merupakan penanda aras untuk mengawal diri daripada makan secara berlebihan dan meninggalkan amalan gaya hidup yang boleh memudaratkan kesihatan. - UTUSAN/PUQTRA HAIRRY