

→ INFOGRAFIK

# Kurma hidangan pertama waktu berbuka puasa

→ Kaya dengan glukosa, beri tenaga



Secawan kurma seberat

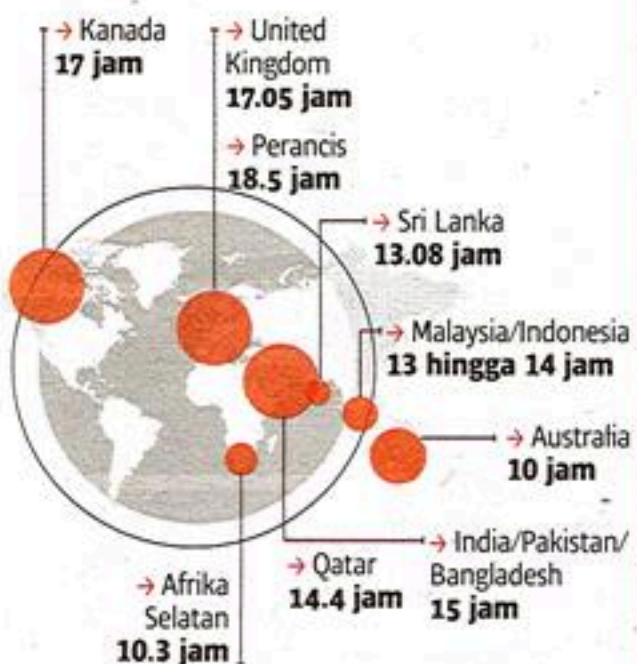
**147**  
GRAM

mengandung kalori sebanyak

**414**  
KCAL

Info

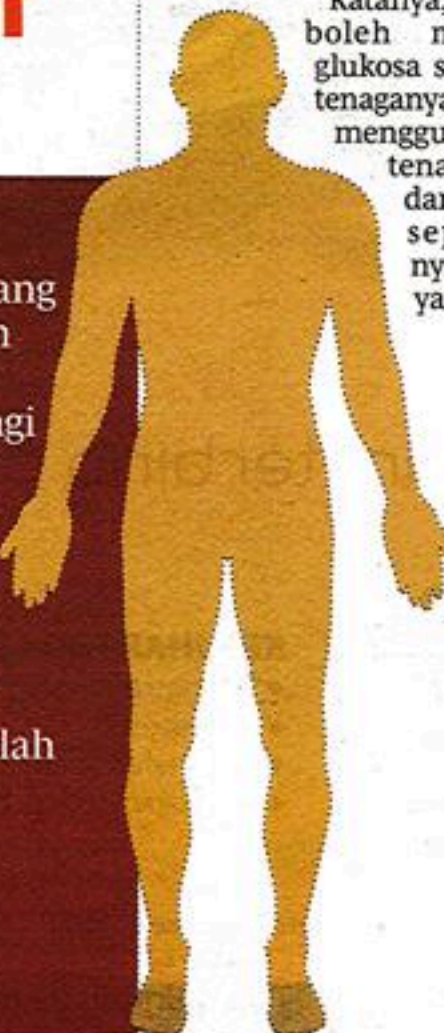
Tempoh berbuka



Sumber makanan yang kaya dengan fiber mengandungi

**48**  
PERATUS

bantu masalah sembelit



Oleh Nazura Ngah  
nazura\_ngah@bh.com.my

► Kuala Lumpur

**K**urma atau nama saintifiknya, *Phoenix dactylifera* sesuai dijadikan hidangan pertama berbuka puasa kerana kandungan glukosa tinggi yang menjadi sumber tenaga utama bagi otak.

Bagi individu yang berpuasa di Malaysia, jangka masa berpuasa dari waktu sahur hinggalah berbuka adalah selama lebih kurang 13 hingga 14 jam.

Karbohidrat dalam bentuk glukosa yang diperolehi daripada makanan dimakan ketika sahur akan disimpan oleh badan dalam kompleks yang dipanggil sebagai glikogen di hati dan juga otot.

**Glokosa sumber tenaga**

Timbalan Dekan Akademik Sains Kesihatan dan Hal Ehwal Pelajar dan Alumni, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia, Prof Madya, Dr Norhaizan Mohd Esa, berkata simpanan glukosa dalam glikogen ini adalah terhad dan ia hanya mencukupi untuk membekalkan tenaga kepada otak lebih kurang 15 jam sahaja.

Katanya, sel otak hanya boleh menggunakan glukosa sebagai sumber tenaganya, ia tidak boleh menggunakan sumber tenaga dari lemak dan protein, tidak seperti kebanyakan sel badan yang lain.

"Jumlah glukosa yang disimpan di glikogen semakin berkurangan dengan bertambahnya tempoh jangkamasa kita berpuasa. Ini menyebabkan otak semakin kurang sumber tenaga, sekali gus menyebabkan simptom mengantuk, hilang fokus, lesu dan tidak bertenaga.

**Indeks glisemik rendah**

"Selepas 13 hingga 14 jam berpuasa, kandungan glukosa di dalam glikogen menjadi semakin sedikit. Oleh itu dengan pengambilan kurma sebagai makanan pertama berbuka, ia dapat memberikan tenaga segera kepada otak kerana seperti yang dijelaskan lebih awal, kurma kaya dengan glukosa," katanya.

Norhaizan berkata, walaupun kaya dengan glukosa, ia tidak mengakibatkan peningkatan paras glukosa di dalam darah secara mendadak disebabkan kandungan fibernya juga tinggi.

"Ini disebut sebagai indeks glisemik yang rendah. Ini menjadikannya sesuai diambil oleh pesakit diabetes. Kandungan kalorinya yang tinggi juga membekalkan tenaga kepada badan dan membolehkan kita melakukan ibadah seterusnya seperti sembahyang Tarawih walaupun tanpa menjamah makanan yang lain," katanya.

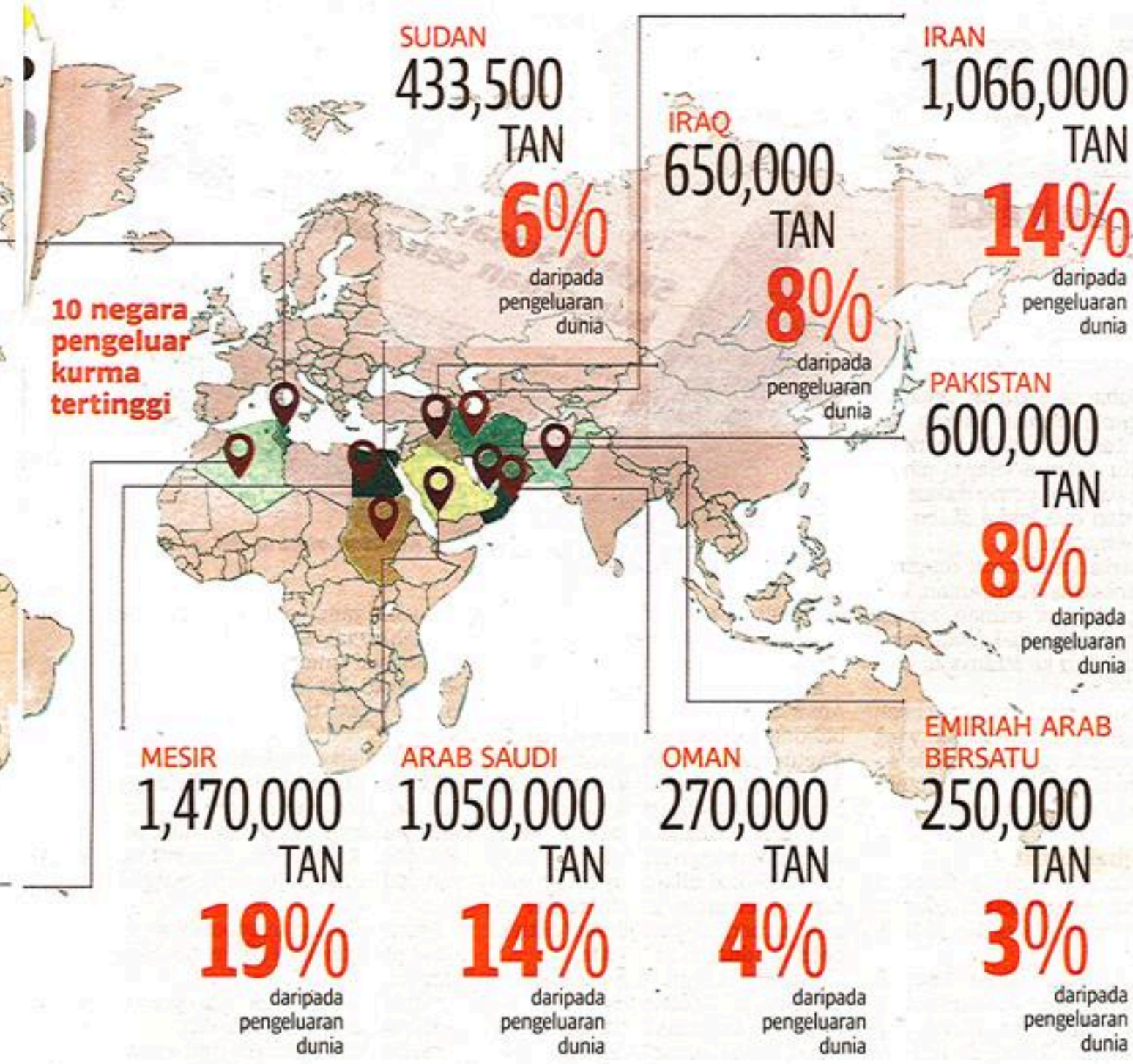
Walaupun kurma adalah makanan berkhasiat yang mengandungi pelbagai zat pemakanan, disebabkan kandungan kalorinya agak tinggi, iaitu secawan memberikan lebih kurang 414 kcal, pengambilannya perlulah secara sederhana iaitu memadam dua hingga empat biji.

Kurma yang dibeli di pasaran juga perlu diteliti kerana ada sebahagian kurma yang dijual ditambah dengan gula biasa dan merosakkan khasiatnya.



ia dapat memberikan tenaga segera kepada otak kerana seperti yang dijelaskan lebih awal, kurma kaya dengan glukosa

**Dr Norhaizan Mohd Esa,**  
Timbalan Dekan Akademik Sains Kesihatan dan Hal Ehwal Pelajar dan Alumni, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia



Info

10 jenis kurma terbaik

- Ajwa
- Anbara
- Safawi
- Barhi
- Saghai
- Khudri
- Sukkari
- Zahidi
- Mejdool
- Kholas



**450**  
JENIS kurma di seluruh dunia



Bekal 7% keperluan protein harian

Bekal 27% keperluan kalium

Bekal 15% keperluan magnesium (Mg) harian

Bekal 8% zat besi (Fe) harian dan dapat membantu mengatasi masalah anaemia

Bekal 10% keperluan vitamin B6 harian

