

Sahur bantu kekal bertenaga ketika puasa

➔ Makan ikut konsep 'pinggan sihat, suku suku separuh'

Oleh Halina Mohd Noor
halina_mdnoor@bh.com.my

Pada Ramadan, sahur menjadi waktu makan utama untuk memberi tenaga sepanjang hari.

Pemilihan makanan yang seimbang, lengkap dan bersederhana ketika bersahur penting untuk memulakan hari dengan penuh bertenaga. Makanan yang sebaiknya dimakan wajar mengandungi semua zat iaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

Keseluruhan zat ini boleh didapati dengan mengamalkan konsep Pinggan Sihat Malaysia, Suku Suku Separuh yang disarankan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

Diet seimbang kekal kecergasan

Kombinasi suku pinggan karbohidrat dan suku pinggan protein memberi tenaga berpanjangan semasa berpuasa, membantu diri berasa kenyang lebih lama sementara menunggu waktu berbuka.

Pengambilan serat daripada

separuh pinggan sayur-sayuran dan buah-buahan membantu melambatkan penghadaman makanan seterusnya mengurangkan rasa lapar.

Pegawai Dietetik, Hospital Pengajar Universiti Putra Malaysia (UPM), Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan UPM, A'ishah Zafirah Abdul A'zim, berkata makanan yang tidak disarankan ketika bersahur adalah daripada jenis makanan tidak memberikan cukup tenaga dan zat lengkap.

Minuman manis katanya, adalah tidak berzat dan memberikan lebih tenaga tidak perlu untuk badan semasa berpuasa.

Elak garam berlebihan

A'ishah berkata, pengambilan garam berlebihan tidak disarankan semasa bersahur bagi mengurangkan rasa haus dan menghindari berlakunya dehidrasi ketika berpuasa.

Selain itu, tidur sejurus selepas bersahur tidak digalakkan kerana boleh meningkatkan risiko ketidakhadaman makanan.

"Ini kerana tubuh memerlukan lebih kurang tiga jam untuk memproses penghadaman makanan.

"Tidur selepas makan menyebabkan makanan tidak hadam dengan baik di dalam perut dan mendorong kepada risiko pedih hulu hati serta refluks asid (injap antara perut dan esofagus tidak tertutup hingga menolak makanan ke luar badan)," katanya.



Pengambilan serat daripada separuh pinggan sayur-sayuran dan buah-buahan membantu melambatkan penghadaman makanan seterusnya mengurangkan rasa lapar.

Info

Kebaikan bersahur:

- ➔ Mengurangkan rasa lapar dan dahaga sepanjang tempoh berpuasa.
- ➔ Memberikan tenaga untuk digunakan sepanjang hari sebelum berbuka.

Kesan tidak bersahur:

- ➔ Mudah penat.
- ➔ Badan mengalami kekurangan air dan boleh meningkatkan risiko dehidrasi.
- ➔ Cenderung makan berlebihan ketika berbuka puasa.



Kurangkan pengambilan minuman manis ketika berbuka.



Tidur selepas makan menyebabkan makanan tidak hadam dengan baik di dalam perut dan mendorong kepada risiko pedih hulu hati serta refluks asid"

A'ishah Zafirah Abdul A'zim,
Pegawai Dietetik, Hospital
Pengajar UPM, Fakulti Perubatan
dan Sains Kesihatan, UPM