

AMALAN SALAH, MUDAH LETIH

Makan tengah malam hanya akan menyebabkan obesiti serta masalah kesihatan

Fazurawati Che Lah
fazurawati@hmetro.com.my

Kebanyakan mahasiswa yang mengambil sahur pada tengah malam sebelum tidur dan bangun keesokannya sebenarnya mengamalkan konsep yang salah.

Pakar Nefrologi dan Perubatan Dalam, Jabatan Perubatan, Fakulti Perubatan, Kesihatan dan Sains, Universiti Putra Malaysia (UPM) Dr Nor Fadhlina Zakaria berkata, tidur selepas makan akan meningkatkan risiko berat badan bertambah, obesiti, kencing manis dan lain-lain masalah kesihatan.

Katanya, amalan itu juga mengakibatkan siswa mudah letih ketika kuliah petang kerana tiada sumber tenaga disebabkan tidak bersahur seperti disarankan.

Jelasnya, keadaan itu serba sedikit boleh mengganggu tumpuan mahasiswa.

"Bersahur dapat memberikan tenaga dan kekuatan untuk terus melakukan ibadah puasa serta meneruskan proses pembelajaran.

"Ia juga memberikan kekuatan kepada mereka untuk terus menelaah ilmu selain menambahkan amal ibadah yang lain Ramadan ini. Berpuasa bukan alasan untuk kita menjadi lemah," katanya.

Dr Nor Fadhlina yang juga pensyarah klinikal berkata, ketika berpuasa, pengaliran darah dalam badan dan tenaga banyak tertumpu kepada otak.

Sekali gus membantu menjadikan seseorang dapat bekerja dengan lancar dan melakukan aktiviti menggunakan mental serta

fizikal secara berkesan.

Katanya, penting untuk bersahur kerana boleh membantu mahasiswa mendapat tenaga ketika proses pembelajaran ketika siang.

"Tidur awal selepas Tarawih atau jangan terlalu lewat, tapi bangunlah awal pagi untuk menelaah pelajaran dan seterusnya bersahur serta menunaikan solat Subuh.

"Mereka pasti ke kelas dengan lebih bertenaga dan bersemangat," katanya.

Katanya, mahasiswa digalakkan mengambil sumber makanan yang sihat, kurangkan pengambilan makanan segera ketika berpuasa kerana berpuasa adalah untuk merehatkan anggota perut kita.

"Jadi, sebagai penuntut, perkara ini sangat penting dan akan memberi kesan yang positif dalam proses pembelajaran mereka.

"Oleh itu, dalam mengerjakan puasa, amalan sahur sangat digalakkan dan dituntut walaupun hukumnya adalah sunat saja," katanya.

Katanya pada Ramadan ini digalakkan sentiasa bangun sahur selain dapat menambahkan lagi pahala amal ibadah sunat.

Pada masa sama mahasiswa boleh menggunakan waktu yang ada sementara menunggu Subuh untuk menelaah pelajaran dan menghafal apa yang mereka pelajari.

"Selepas bersahur mereka boleh terus bersedia untuk menunaikan solat Subuh pada awal waktu," katanya.

Katanya penekanan Rasulullah SAW iaitu melewati makan sahur ketika menghampiri waktu Subuh dan tidak mengabaikannya adalah

BERSAHUR membantu mengekalkan kecergasan dan tumpuan belajar.



Tidur awal selepas Tarawih atau jangan terlalu lewat, tapi bangunlah awal pagi untuk menelaah pelajaran dan seterusnya bersahur serta menunaikan solat Subuh

DR NOR FADHLINA

prinsip yang signifikan serta menepati waktu bersahuran pagi.

Jelasnya kajian BBC News pada 7 Mac 2003 mendapati bahawa bersahuran pagi sangat penting untuk memelihara kesihatan seseorang berbanding mengambil makanan pada waktu lain, ini kerana dalam kehidupan harian, sarapan pagi adalah paling utama.

"Sementara kajian dilakukan Dr Mark Pereira dan rakannya dari Pusat Perubatan Harvard pula mendapati mereka yang tidak bersahuran berisiko tinggi menjadi gemuk, sakit jantung dan menghidap kencing

manis.

"Kajian sama juga menunjukkan bahawa mereka yang sentiasa bersahuran menanggung risiko 50 peratus lebih rendah diserang masalah kesihatan berkaitan lebihan kadar gula dalam darah berbanding mereka yang jarang bersahuran," katanya.

Dr Fadhlina berkata, walaupun bersahur dengan hanya meminum air, ia akan memberikan kekuatan kepada diri kita untuk terus melakukan ibadah kepada Allah sekali gus mudah untuk menimba ilmu serta pembelajaran sebagai penuntut.

SUSU boleh mengekalkan tenaga.

