

→ SIHAT

# Risiko makan tengah malam



Dalam keadaan itu proses penghadaman dan pembakaran makanan masih berlaku yang menukar makanan kepada tenaga. Malah hanya sedikit tenaga digunakan ketika tidur, selebihnya disimpan menjadi lemak”

**Muhammad Nazirul Asri Badrul Hisham,**  
Pegawai Dietetik,  
Hospital Pengajar UPM

→ Jejaskan kesihatan, mudah dijangkiti penyakit dan cepat lapar

Oleh Halina Mohd Noor  
halina\_mdnoor@bh.com.my

**S**ebilangan individu malas bangun sahur kerana tidak mahu mengganggu saat lena dan lebih enak dibuai mimpi indah, selain sesetengahnya memang susah mahu bangkit pada awal pagi. Rutin harian waktu tidur tiba-tiba bertukar pada Ramadan, menjadikan mereka mengambil jalan mudah dengan bersahur awal, iaitu pada tengah malam sebelum masuk tidur. Pakar pemakanan secara amnya tidak menggalakkan bersahur tengah malam sebelum tidur kerana tidak begitu bagus dari sudut kesihatan.

Pegawai Dietetik, Hospital Pengajar Universiti Putra Malaysia (UPM), Muhammad Nazirul Asri Badrul Hisham, berkata amalan itu boleh menyebabkan peningkatan berat badan, mengundang penyakit seperti kencing manis dan darah tinggi.

Katanya, bersahur sekitar jam 12 tengah malam sehingga 3 pagi, kemudian terus tidur boleh menjejaskan kesihatan.

“Dalam keadaan itu proses penghadaman dan pembakaran makanan masih berlaku yang menukar makanan kepada tenaga. Malah hanya sedikit tenaga digunakan ketika tidur, selebihnya disimpan menjadi lemak,” katanya.

Beliau berkata, amalan sahur tengah malam dilihat terlalu awal untuk tubuh membekalkan tenaga

dalam tempoh jangka panjang keesokan harinya dan menyebabkan mudah letih, pada siangya.

Tidur dalam keadaan perut kenyang juga menyebabkan pedih hulu hati atau refluks asid yang menimbulkan rasa tidak selesa sepanjang berpuasa.

#### Sebelum Subuh lebih afdal

Bagaimanapun sekiranya terpaksa bersahur awal, pastikan tidak terus tidur sebaliknya tunggu dalam tempoh sekurang-kurangnya satu jam selepas makan.

“Masalah lain timbul, apabila perlu menunggu satu hingga dua jam akan mengganggu waktu tidur. Kita seharusnya tidur sekurang-kurangnya lapan jam sehari.

“Tidak cukup tidur menyebabkan anda mudah letih dan tidak fokus dengan pekerjaan atau aktiviti harian lain,” katanya.

Bagaimanapun Nazirul Asri berkata, sekiranya terpaksa bersahur awal, perlu mengambil sajian lengkap dan seimbang seperti bersahur sebelum Subuh.

#### Cadangan sajian

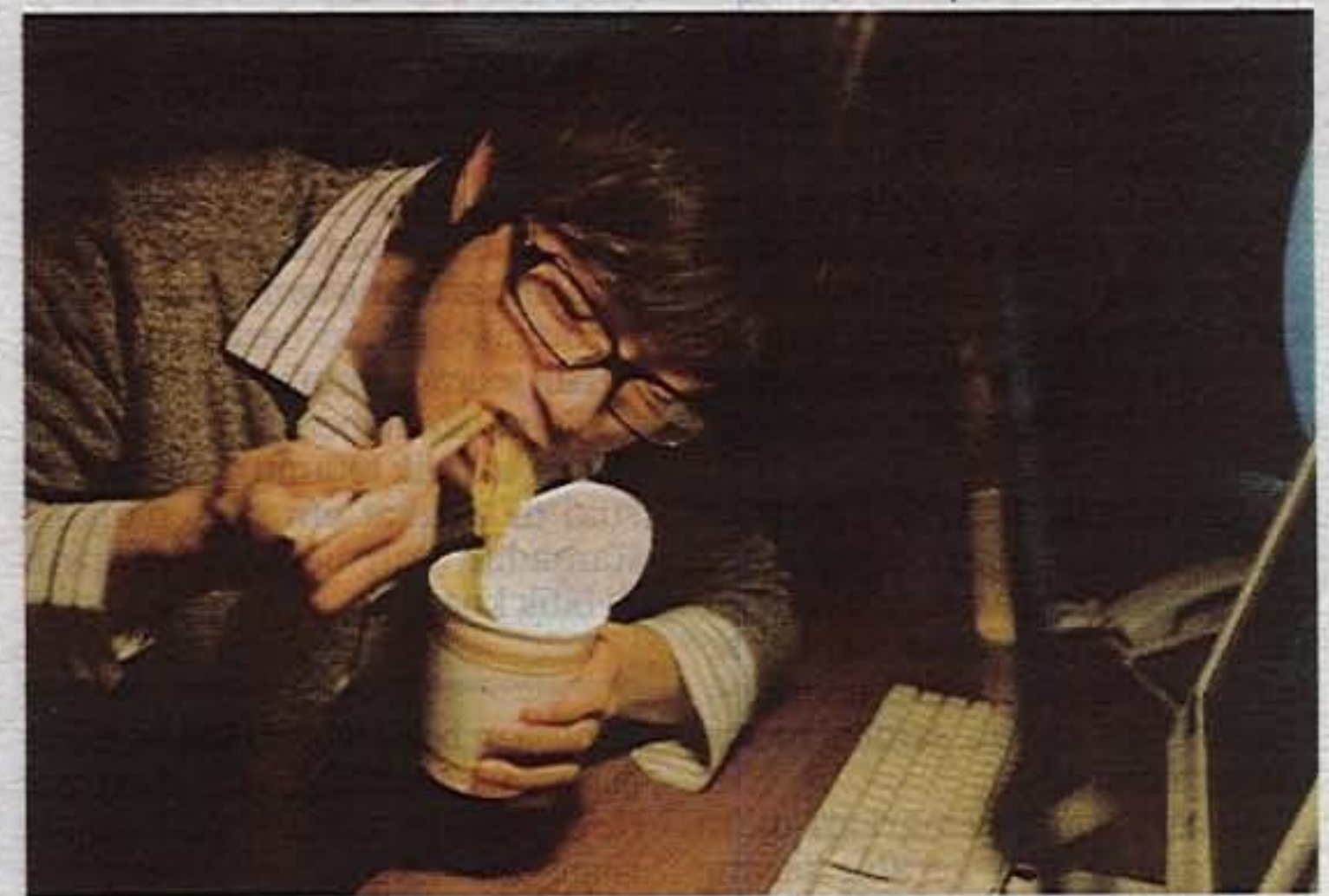
Katanya, sajian perlu merangkumi karbohidrat, protein, serat, air atau susu. Serat boleh dipertingkatkan melalui pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan.

Bagi mengurangkan risiko obesiti, gantikan beras dengan beras perang kerana pilihan ini menjadikan anda rasa kenyang lebih lama.

“Serat yang terkandung di dalam buah dan sayur disimpan lama di dalam perut membuatkan individu rasa kenyang.

“Cuma amalkan masakan kurang lemak dan bergaram,” katanya.

Bersahur di luar, katanya juga tidak begitu digalakkan kerana masakan itu lazimnya menggunakan banyak bahan perisa dan lemak.



Serat yang terkandung di dalam buah dan sayur disimpan lama di dalam perut membuatkan individu rasa kenyang lebih lama.

#### Info

**Kesan makan tengah malam: (jika berterusan boleh menyebabkan penyakit kronik)**

- Obesiti
- Kencing manis
- Darah tinggi
- Mudah letih
- Kurang daya fokus