

Rahsia bertenaga walaupun puasa lebih 13 jam



Konsep makanan seimbang, sederhana dan pelbagai bantu elak rasa lapar sepanjang berpuasa

Oleh Siti Haliza Yusop
bhnews@bh.com.my

Letih, mengantuk, tidak bermaya dan lapar meskipun jam di dinding masih menunjukkan 12.30 tengah hari.

Situasi ini mungkin dialami sesetengah individu ketika berpuasa pada Ramadan terutama hanya makan sahur ala kadar.

Jadi bagaimana untuk memastikan ketika berpuasa akan terus rasa kenyang dan bertenaga sehingga waktu berbuka?

Hakikatnya, ia tidak ada masalah kepada mereka yang mengamalkan tiga konsep pemakanan, iaitu yang seimbang, sederhana dan pelbagai.

Penekanan tiga konsep itu akan memastikan seseorang mendapat bekalan nutrien mencukupi dan kekal bertenaga sepanjang hari berpuasa.

Menurut Pakar Pemakanan dan Kesihatan Metabolik Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Nurul Shazini Ramli, konsep seimbang, sederhana dan pelbagai ini boleh diamalkan bersama dengan Pinggan Sihat Malaysia, iaitu suku-suku separuh.

Konsep itu memastikan seseorang tidak mengambil kumpulan makanan tertentu secara berlebihan sepanjang bersahur dan berbuka.

Suku pertama pinggan perlu terdiri daripada hidangan kumpulan karbohidrat iaitu nasi, mi, mihun atau roti manakala suku pinggan kedua pula, sumber makanan kumpulan protein iaitu daging, ikan, ayam atau tempe.

Sayuran dan buah-buahan perlu memenuhi separuh bahagian pinggan dan kumpulan makanan ini penting kerana ia memastikan pembekalan vitamin serta serat untuk fungsi dalam badan yang diperlukan.

"Konsep pelbagai penting semasa berpuasa bagi memastikan pengambilan kumpulan makanan berbeza dibuat berdasarkan Piramid Makanan Malaysia 2020 sewaktu sahur dan berbuka.

"Mengamalkan konsep pelbagai dengan betul dalam pemakanan membolehkan tubuh mendapat semua nutrien diperlukan dan seterusnya dapat berfungsi secara optimum sepanjang Ramadan.

"Apabila badan mendapat nutrien sepenuhnya, ia akan memudahkan fokus ketika bekerja, belajar, serta beribadat dan bertarawih," ulasnya.

Makanan meningkatkan tenaga

Justeru, ada dua jenis makanan yang boleh membantu seseorang untuk kenyang lebih lama pada bulan puasa, iaitu makanan mengandungi karbohidrat kompleks dan protein.

Makanan mengandungi karbohidrat kompleks seperti bijirin, roti wholemeal dan nasi mengambil masa sehingga lapan jam untuk dicerna dan boleh mengenyangkan mereka yang berpuasa dalam tempoh yang lama.

"Karbohidrat kompleks akan berada dalam perut ketika proses pencernaan dan akan menjadikan

seseorang kenyang lebih lama berbanding dengan makanan yang mempunyai gula ringkas.

"Begitu juga sumber protein yang terdapat banyak dalam lauk-pauk termasuk ayam, ikan, telur dan sumber lain seperti tempe serta tauhu.

"Struktur protein lebih kompleks, ia tidak seperti nutrien lain contohnya lemak yang lebih mudah untuk dicerna dan diserap ke dalam salur darah. Protein akan berada dalam perut lebih lama dan memberikan rasa kenyang" ulasnya.

Meskipun ramai mengambil kesempatan kehadiran Ramadan untuk menjaga pemakanan tetapi bagi se-



setengah yang lain, ia menjadi waktu mencabar buat mereka untuk mengawal berat badan disebabkan hidangan berlemak serta tinggi gula yang diambil ketika berbuka.

Berisiko obesiti jika tidak kawal makan

Ada yang tidak mengambil nasi langsung kerana mahu mengelakkan kenaikan berat badan sepanjang Ramadan, tetapi kemudian berbuka dengan pelbagai jenis minuman manis yang tinggi gula sedangkan ia juga boleh menyumbang kepada kegemukan.

Hidangan ini bukan saja boleh menyebabkan seseorang mengalami peningkatan berat badan dan berdepan obesiti malah meningkatkan risiko penyakit seperti jantung dan kencing manis tambahan lagi dengan aktiviti fizikal yang menurun sepanjang Ramadan.

Bagaimanapun, tidak bermakna seseorang perlu makan terlalu sedikit

sepanjang Ramadan.

Amal pemakanan sihat

Pengambilan makanan yang terlalu sedikit sewaktu sahur dan berbuka akan menyebabkan keletihan dan kelesuan berikutan kekurangan nutrien termasuk gula dan boleh mengakibatkan hipoglisemia.

Paling penting ialah amalkan konsep seimbang, sederhana serta pelbagai. Ia bukan saja memastikan badan mendapat nutrien penuh untuk berfungsi dengan optimum malah memastikan seseorang tidak terlebih atau terkurang makan semasa berpuasa.

Ramadan juga sepatutnya menjadi bulan mengatur dan mengawal pemakanan bagi memastikan hanya hidangan sihat diambil semasa sahur dan berbuka terutamanya untuk penghidap tekanan darah tinggi atau kencing manis.

Kawal gula dalam darah

Disebabkan berpuasa melebihi 12 jam pada Ramadan, waktu menikmati hidangan antara tiga hingga lima kali sehari sebelum ini akan semakin berkurangan, justeru lebih mudah menyelaraskan pemakanan sihat pada waktu ini.

Bagi pesakit diabetes, Ramadan boleh digunakan untuk mengawal gula dalam darah. Pastikan untuk mengurangkan makanan dan minuman bergula serta kuih-muih.

"Begitu juga dengan pesakit darah tinggi, kurangkan makanan tinggi garam serta makanan proses kerana ia akan meningkatkan tekanan darah serta membuatkan anda lebih dahaga semasa berpuasa," katanya.



Dr Nurul Shazini

info

Makanan karbohidrat kompleks dan protein

- Bijirin
- Roti wholemeal
- Ayam
- Ikan
- Telur



- Kategori makanan di atas mengenyangkan dalam tempoh lama.

- Badan akan kehilangan tenaga dan air menjadikan lemah ada karbohidrat sederhana atau gula seperti kurma atau buah sebelum menikmati hidangan berat.

- Minum air kosong mencukupi supaya nutrient dapat dicerna dan elak dehidrasi.

- Elakkan kafein.
- Penggunaan penggoreng kering adalah antara yang disarankan ketika menyediakan juadah berbuka.
- Elak masak guna banyak minyak.
- Makanan direbus atau dibakar.
- Lakukan senaman fizikal ringan.
- Lakukan regangan badan.
- Lakukan aktiviti sejam selepas berbuka.