

Tips Puasa Sehat Ala Ketua PP Muhammadiyah

Selasa, 14-06-2016

MUHAMMADIYAH.OR.ID, YOGYAKARTA -- Ketika ditemui redaksi website muhammadiyah.or.id pada Sabtu (11/6) Agus Taufiqurrohmah selaku Ketua Pimpinan Pusat Muhammadiyah berbagi tips berpuasa sehat.

Pertama, makan sahur. Laksanakan anjuran nabi Muhammad SAW untuk mengakhirkan makan sahur. Menu sahur sebaiknya dapat diatur yaitu dengan memenuhi menu seimbang yang mengandung unsur nutrisi lengkap.

"Makanlah makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak vitamin, serat dan mineral ketika sahur. Pilihlah karbohidrat kompleks atau jenis makanan dengan indeks *glikemi* rendah sehingga dapat mempertahankan kadar gula darah lebih lama," ungkap Agus.

Protein perlu dikonsumsi dalam jumlah yang cukup pada saat sahur, mengingat protein diubah menjadi energi dalam waktu yang relatif lama. Ini bisa kita dapatkan dari lauk pauk. Maka konsumsilah air dalam jumlah yang cukup.

Kedua, buka puasa. Nabi memberi contoh berbuka dengan yang manis, yakni dengan kurma. Ini sesuai dengan prinsip kesehatan, makanan manis akan cepat diubah menjadi energi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh setelah puasa 14 jam.

"Konsumsilah air dengan cukup ketika berbuka. Sebaiknya tidak makan terlalu cepat dan tidak berlebihan dalam berbuka, karena lambung yang semula kosong dapat mendadak meregang sehingga dapat menimbulkan rasa sakit. Mulailah berbuka dengan kurma, makanan ringan dan air secukupnya, kemudian sholat maghrib terlebih dahulu. Baru kemudian makan dalam jumlah yang cukup. Tetaplah dengan menu seimbang, yakni memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin serat dan mineral," tambah Agus.

Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia tersebut menambahkan, olahraga merupakan hal yang cukup penting dalam menjaga kesehatan ketika berpuasa.

"Olah raga boleh dan sebaiknya tetap dilakukan pada waktu berpuasa. Perlu diatur intensitas dan waktu. Olah raga yang banyak menimbulkan keringat, sebaiknya dilakukan pada sore hari atau malam untuk menghindari terainya dehidrasi (kekurangan cairan)," tambahnya.

"Ajaran puasa yang dibawa oleh nabi Muhammad SAW mengandung hikmah yang besar dalam bidang kesehatan, sebagaimana dijabarkan di atas. Namun demikian, tujuan puasa bukanlah agar manusia menjadi sehat saja, namun tujuan berpuasa adalah agar manusia mendapatkan ridlo Allah menjadi orang bertaqwa, sebagaimana firman Allah dalam surat Al Baqoroh 183," tutupnya. (mona)

Reporter/Redaktur : Adam Qodar