

Ingin Terhindar dari Kegemukan ? Berpuasalah!

Rabu, 15-06-2016

YOGYAKARTA, MUHAMMADIYAH.OR.ID -- Makanan dalam perut akan mengalami proses pencernaan selama 8-10 jam, sedangkan pada puasa Ramadhan rata-rata di Indonesia adalah 14 jam. Maka selama 4 jam terakhir tubuh akan berusaha mencari sumber tenaga, yaitu dengan merombak cadangan energi yang ada, misalnya lemak.

Lemak dalam tubuh, dalam jumlah tertentu diperlukan sebagai sumber zat nutrisi, dan sebagai bantalan untuk melindungi organ-organ tertentu. Bila lemak terdapat dalam jumlah yang berlebih maka akan menimbulkan dampak penyakit. Misalnya penimbunan lemak di bawah kulit akan menimbulkan kegemukan.

Diungkapkan oleh Ketua Pimpinan Pusat Muhammadiyah, dokter Agus Taufiqurrohman ketika ditemui redaksi website muhammadiyah.or.id pada Sabtu (11/6). "Maka Dengan berpuasa, cadangan lemak yang tidak fungsional dirombak sehingga menurunkan risiko penyakit-penyakit yang berhubungan dengan kegemukan," ungkapnya.

"Beberapa penyakit juga dihubungkan dengan kegemukan, misalnya tekanan darah tinggi, hiperkolesterolemia, penyakit diabetes mellitus, penyakit pembuluh darah dan lain-lain, yang dapat menimbulkan komplikasi stroke, penyakit jantung koroner," tambah dosen Fakultas Kedokteran UII ini.

Puasa yang dilakukan kurang lebih empat belas jam perhari akan memberikan kesempatan organ lambung beristirahat, sekaligus memberikan kesempatan sel-sel untuk memperbaiki diri setelah dipakai kurang lebih sebelas bulan.

"Sebagaimana dipahami, semua organ tubuh membutuhkan kesempatan istirahat agar tidak mudah mengalami kemunduran fungsi. Dengan duduk kaki beristirahat. Dengan tidur mata, punggung, tangan dan kaki beristirahat," tambah dokter Agus.

"Hanya dengan tidur saja organ lambung belum tentu beristirahat, terlebih jika sebelum tidur diisi makanan terlebih dahulu. Organ pencernaan ini dapat beristirahat jika berpuasa. Dalam waktu sekitar sepuluh jam sesudah makan, makanan meninggalkan lambung. Dengan demikian jika puasa empat belas jam maka akan memberikan kesempatan beristirahat pada lambung kita sekitar empat jam," tutup Ketua PWM DIY periode 2010-2015 ini. (mona)

Reporter/Redaktur : Adam Qodar