

BULETIN DIET

PANDUAN PEMAKANAN SIHAT DI BULAN RAMADHAN

Kesihatan kita masih dapat dikekalkan dengan pengambilan diet yang seimbang dan mencukupi semasa sahur dan berbuka mengikut keperluan walau pun semasa dalam bulan ramadhan. Beberapa tips pemakanan sihat semasa berpuasa adalah seperti :

WAKTU MAKAN

Pembahagian masa makan yang betul iaitu merangkumi masa berbuka, makan malam & bersahur. Waktu makan bersahur seharusnya sebelum subuh atau di awal pagi, bukan semasa lewat malam. Ini kerana metabolisme kita tinggi di waktu pagi dan rendah di waktu malam, apabila berlaku pengambilan makanan lewat malam, akan menyebabkan makanan tidak dapat diproses secara efektif & aturan tenaga hasil pencernaan juga tidak efisien. Dan kebarangkalian untuk tenaga diproses & ditukar ke lemak adalah lebih tinggi.



KUANTITI MAKANAN

Kata kuncinya ialah **sederhana**. Sederhana membawa maksud mencukupi & tidak berlebihan. Badan kita akan merasakan bahawa makanan yang dimakan sudah mencukupi apabila mula terasa kenyang, jika kita makan meskipun telah kenyang ia membawa kepada makan secara berlebihan. Makan & kunyah dengan perlahan-lahan ketika berbuka kerana kita cenderung untuk makan berlebihan ketika perut lapar. Otak kita mengambil masa selama 20 minit untuk mengesan bahawa perut kita telah pun kenyang.



MAKANAN TINGGI SERAT

Mengutamakan makanan yang tinggi serat dengan meningkatkan pengambilan bijirin seperti beras perang, roti mil penuh & kekacang. Selain itu, sayur-sayuran & buah-buahan juga merupakan sumber makanan yang sangat kaya dengan serat. Pengambilan serat yang tinggi semasa sahur dapat mengekalkan rasa kenyang yang lebih lama di siang hari & memberi tenaga agar aktiviti harian dapat dilakukan seperti biasa.



KAEDAH MASAKAN SIHAT

Pilih kaedah masakan yang lebih sihat seperti memanggang, stim & sup berbanding menggoreng, menyediakan menu berasaskan santan atau terlalu berempah / terlalu pedas. Kurangkan penggunaan minyak atau santan ketika memasak & buang lemak/kulit pada ayam & daging sebelum memasak.

AKTIVITI FIZIKAL

Teruskan aktiviti fizikal atau senaman ringan di sebelah malam bagi mengekalkan kecergasan tubuh dan minda kita. Selain solat tarawih, senaman yang boleh dilakukan adalah seperti berjalan pantas atau berjogging.

AIR YANG MENCUKUPI

Minum air dengan banyak sekitar 8 hingga 12 gelas di antara waktu berbuka hingga waktu sahur terutamanya air kosong. Ini bagi memastikan tubuh mendapat cukup air untuk berfungsi di siang hari.

**SELAMAT MENYAMBUT IBADAH PUASA KEPADA SEMUA YANG BERAGAMA ISLAM.
MOGA RAMADHAN KALI INI LEBIH BAIK DARI SEBELUMNYA.**