



TIPS PENJAGAAN KESIHATAN KETIKA RAMADAN

Selama sebulan, semua umat Islam akan berpuasa menahan lapar dan dahaga untuk tempoh lebih 12 jam dan mungkin lebih daripada itu bagi sesetengah tempat. Tips penjagaan kesihatan sepanjang bulan Ramadan yang bakal dikongsikan dapat membantu anda menjalani pengalaman berpuasa dengan lebih baik. Sememangnya bulan puasa memberikan pelbagai manfaat kesihatan, tetapi ia hanya akan diperolehi jika penjagaan kesihatan harian juga dilakukan dengan cara yang menyihatkan. Puasa adalah menahan diri dari lapar dan dahaga serta perkara-perkara yang boleh membatalkan puasa. Dari segi kesihatan, berpuasa adalah penting untuk merehatkan sistem penghadaman setelah 11 bulan bekerja. Matlamat puasa adalah untuk membina takwa. Untuk tujuan itu puasa perlu dilakukan dengan cara serta adab yang betul. Apabila kesemua ini dilakukan dengan sempurna, seseorang bukan sahaja akan memperoleh takwa, malah lebih daripada itu dia juga akan memperoleh segala kebaikan yang lain.

Antara perkara yang menjadi kebiasaan sebelum Ramadan, kita akan mengambil hidangan makanan sebanyak tiga kali sehari. Adapun di bulan Ramadan, walaupun ada perbezaan waktu, anda seharusnya tetap mengambil tiga kali hidangan makanan, di mana pengambilan sahur adalah diibaratkan seperti sarapan, waktu berbuka puasa untuk makan tengahari dan hidangan makan malam untuk pengambilan moreh, atau selepas bertarawih, tetapi jumlah pemakanan yang diambil haruslah berpatutan dan tidak berlebih-lebihan. Seterusnya, tips penjagaan kesihatan yang baik pada bulan puasa adalah dengan pengambilan makanan yang tidak terlalu berat. Pembahagian waktu pengambilan makanan penting untuk memberikan badan peluang untuk mencerna makanan dengan sempurna dan mengelakkan sebarang masalah kepada sistem pencernaan. Makanlah secara perlahan ketika berbuka puasa, usah gelojoh atau makan dengan cepat, kerana perbuatan ini berisiko menyebabkan perut menjadi kembung.

Seterusnya, berbuka dengan makanan manis sememangnya merupakan satu perkara sunnah yang amat digalakkan ketika berbuka puasa. Namun, pemilihan makanan manis itu haruslah bersesuaian dan tidak mengandungi kandungan gula yang terlalu tinggi. Ini kerana pengambilan makanan yang terlalu manis boleh mengakibatkan peningkatan kadar gula dalam darah secara mendadak. Malahan, makanan yang terlalu manis juga boleh menurunkan keinginan untuk memakan makanan lain, yang lebih seimbang dan boleh memberikan lebih tenaga. Jadi sebaiknya, mengambil buah-buahan manis, seperti kurma,

mangga, tembikai, atau sebarang jus buah tanpa kandungan gula tinggi, pastinya menjadi pilihan yang lebih baik.

Pengambilan kuantiti makanan yang banyak sering berlaku dalam kalangan masyarakat pada hari ini. Selalunya rasa lapar ketika berpuasa itu yang menyebabkan nafsu makan membuak-buak. Sedangkan, ia adalah tindakan yang sangat tidak menyihatkan, bukan sahaja kepada kesihatan tetapi juga kepada badan. Seharian berpuasa menyebabkan perut berada dalam keadaan kosong, dan memakan makanan dalam jumlah yang banyak boleh menyebabkan kejutan kepada perut. Ini sekali gus meningkatkan risiko untuk perut menjadi kembung dan cirit-birit. Jadi amalan yang terbaik ketika berbuka puasa, adalah dengan mengambil makanan dalam jumlah yang sedikit dan makanan yang tidak terlalu berat, seperti mengambil nasi dalam kuantiti yang sederhana mengikut gizi makanan seimbang.

Di samping itu, melakukan aktiviti fizikal pada waktu siang ketika masih berpuasa mungkin akan menyebabkan anda mengalami dehidrasi akibat peluh yang keluar dan keletihan. Tetapi dengan berpuasa tidak bermakna anda harus melupakan terus aktiviti senaman anda selama sebulan. Jika sebelum ini anda gemar bersenam pada waktu petang, mungkin pada bulan Ramadan ini, anda boleh melakukan aktiviti fizikal yang anda gemari selepas berbuka. Sebaiknya satu atau dua jam selepas berbuka. Hal ini supaya makanan yang anda ambil ketika berbuka dapat dicerna dan memberikan anda tenaga untuk bersenam.

Selain itu, antara panduan membeli atau menyediakan juadah berbuka memandangkan kita membeli dalam keadaan lapar, maka nafsu membeli perlu dikawal dan mengelakkan pembaziran dengan membuat catatan senarai makanan yang perlu sahaja untuk dibeli, mengutamakan makanan yang dimasak tanpa menggunakan santan ataupun menggunakan minyak secara minima, mengurangkan pembelian kuih-muih serta bubur yang manis dan elakkan membeli air minuman yang dijual. Sebaik-baiknya, sediakan sendiri air minuman di rumah. Masak sendiri makanan untuk berbuka puasa dan elakkan makan atau berbuka di luar seperti di hotel dan restoran. Dengan cara ini, kita dapat mengawal pemakanan di samping menghadkan penggunaan minyak dan garam dalam masakan. Jika membeli di luar, pilihlah gerai yang bersih dan makanan yang tertutup.

Konklusinya, tidak syak lagi puasa ialah kuasa. Hal ini kerana, Ramadan bermanfaat untuk semua manusia dan manfaatnya pula adalah berbentuk holistik. Ia merangsang kebaikan dalam pelbagai aspek. Memang benar, puasa ialah kuasa. Kesemua ini akan terhasil jika puasa dilakukan secara betul dengan memelihara segala adabnya. Jika tidak, kita hanya akan mendapat lapar dan dahaga semata-mata. Nabi bersabda, "Berapa ramai orang yang berpuasa yang tidak mendapat sesuatu apa pun daripada puasanya kecuali lapar dan dahaga." (Riwayat Ibn Majah)

MOHAMMED AIMAN FARHAN BIN AZMI

TAHUN 4 KULIAH PERUBATAN, UNIVERSITI AL-AZHAR