

Prolite – Bulan Ramadhan selalu menjadi momen istimewa bagi umat Islam di seluruh dunia, terutama pada saat berbuka puasa.

Selain sebagai waktu untuk meningkatkan spiritualitas dan mendekatkan diri kepada Allah, Ramadhan juga menjadi kesempatan yang tepat untuk merawat kesehatan tubuh kita.

Salah satu kuncinya adalah dengan menerapkan pola makan yang sehat saat berbuka puasa.

Baca Juga: [E-Book vs Buku Cetak: Di Era Digital 2026, Mana yang Masih Bertahan?](#)

Di artikel ini, kita akan membahas tips-tips buka puasa sehat yang dapat kita terapkan selama bulan Ramadhan.

Dengan mengikuti tips-tips ini, kita dapat menjaga kesehatan tubuh serta meningkatkan kualitas ibadah kita di bulan yang penuh berkah ini. Yuk, mari kita jelajahi bersama-sama!

7 Tips Berbuka Puasa Sehat

1. Hindari Makan Berlebihan



ilustrasi porsi makan yang tidak berlebihan – Freepik

Saat berbuka puasa, rasa lapar yang melanda terkadang membuat kita ingin makan berlebihan. Hal ini sebaiknya dihindari karena dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti sakit perut dan mual. Sebaiknya, buka puasa dengan porsi kecil dan perhatikan rasa kenyang tubuhmu.

Baca Juga: Psikologi Relasi: Mengapa Kepercayaan Selalu Datang Bersama Risiko?

2. Makan Perlahan dan Kunyah Makanan dengan Baik

7 Tips Berbuka Puasa Sehat: Jaga Kebugaran Tubuh di Bulan Ramadhan



ilustrasi wanita yang menikmati makanannya - Freepik



Baca Selanjutnya
7 Makanan Pencegah Kanker Payudara , Simak Penjelasannya!