

Prolite – Bagaimana kondisi kesehatan anda pada saat menjalankan ibadah puasa? Berpuasa adalah salah satu cara untuk melakukan proses detoksifikasi atau pembuangan zat-zat beracun dari dalam tubuh secara alami. Namun proses detoksifikasi ini tidak akan maksimal jika tidak diimbangi dengan penerapan gaya hidup sehat dan fit saat puasa.

Itu sebabnya asupan makanan saat berbuka dan saat sahur harus diperhatikan agar tubuh tetap fit dan sehat selama menjalankan ibadah puasa.

Ada beberapa tips yang mungkin akan membantu untuk tetap fit saat puasa:

Baca Juga: PS5 Mulai Uji Fitur Player Count, Gamer Kini Bisa Lihat Game yang Lagi Ramai Dimainkan

#### 1. Jangan lewatkan sahur

Cara paling sederhana untuk tetap fit saat puasa adalah jangan pernah lewatkan sahur. Sama seperti sarapan pagi, sahur adalah bagian terpenting untuk menambah asupan energi selama seharian sampai tiba waktu berbuka.

Anda bisa mengonsumsi makanan karbohidrat, yang mengandung serat tinggi, serta asupan protein agar membantu menambah energi anda sepanjang hari.

Baca Juga : Tips Menjaga Kesehatan di Musim Hujan

Baca Juga: Fenomena “Zoomies” pada Kucing: Kenapa Mereka Tiba-Tiba Hyperaktif di Malam Hari?

#### 2. Penuhi kebutuhan cairan

Sebagian besar tubuh kita terdiri dari air, dan kita membutuhkan jumlah yang sama dengan air yang terbuang saat kita berpuasa.

Minumlah setidaknya 8-12 gelas air setiap hari bisa dimulai saat buka hingga saatnya sahur.

Selain itu, ada baiknya Anda menghindari kafein. Pasalnya, kafein bersifat diuretik yang membuat kita lebih sering buang air kecil, sehingga cairan dalam tubuh cepat hilang.

### 3. Makan secukupnya

Selama Ramadan, waktu yang paling dinanti adalah waktu berbuka. Namun sayangnya banyak orang yang “kalap” ketika menyantap hidangan berbuka.

Langsung memakan banyak makanan saat berbuka akan membuat perut kembung dan begah. Itu sebabnya makan secukupnya dianjurkan saat berbuka puasa agar fit.

Anda bisa makan secara bertahap, saat berbuka makanlah makanan yang ringan seperti salad buah, es buah, kurma, atau air putih. Nah selang beberapa jam kemudian, barulah makan besar.

Baca Juga : [Tips Pola Asuk Anak Dibawah Lima Tahun](#)

### 4. Hindari makanan berminyak

Menu gorengan untuk berbuka puasa memang menggoda sekali. Namun ada baiknya Anda menghindari segala bentuk makanan yang digoreng dengan minyak dalam jumlah banyak agar fit saat puasa.

Pasalnya, makanan ini akan meningkatkan risiko kenaikan kolestrol dalam tubuh Anda.

### 5. Mengurangi makanan dan minuman yang manis

Banyak orang yang keliru mengartikan maksud dari ‘berbuka dengan yang manis’. Makanan atau minuman manis memang penting dikonsumsi saat berbuka untuk menormalkan gula darah. Hanya saja, Anda harus memperhatikan porsi makanan atau minuman manis yang dikonsumsi. Pasalnya, tanpa disadari, minuman dan makanan manis yang kita konsumsi secara rutin selama bulan Ramadan justru akan menyebabkan kenaikan berat badan.

### 6. Olahraga

Puasa bukan jadi halangan untuk melakukan aktivitas fisik. Anda bisa melakukan olahraga dengan intensitas ringan sampai sedang setelah berbuka puasa lakukan olahraga selama 30 menit dengan jalan kaki, bersepeda, jogging ataupun latihan lain yang sesuai dengan kondisi tubuh Anda.

### 7. Tidur yang cukup

Selain memerhatikan asupan makanan, pengaturan pola tidur juga merupakan hal yang penting.

Usahakan untuk tidur lebih cepat dari biasanya. Misalnya sesudah salat tarawih. Sebab, kurang tidur akan memengaruhi kinerja otak sehingga menghambat aktivitas Anda nantinya.

Cara-cara di atas akan membantu Anda tetap fit saat puasa Ramadan. (\*/ino)



Baca Selanjutnya  
108 Ribu Balita Ditargetkan Imunisasi Polio