Puasa Lemas, 5 Makanan Penambah Energi Cocok Dikonsumsi Saat Saur

Prolite – Selama bulan Ramadhan seluruh umat islam menjalankan puasa dengan menahan diri dari makanan dan minuman dari mulai fajar hingga terbenamnya matahari.

Menahan diri dari makan dan minumam berjam-jam membuat banyak energi terserap dan kadang membuat seseorang menjadi lemas.

Berpuasa bukan dijadikan alasan untuk seseorang tidak beraktifitas karena lemas, banyak cara yang dapat dilakukan untuk menambah energi agar kuat puasa hingga sore.

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

Tubuh memang selalu membutuhkan makan dan minum namun ada beberapa makanan yang dapat membantu menambah energi selama menjalankan puasa di bulan Ramadhan.

Maka dari itu, agar tidak merasa lesu, penting untuk mengonsumsi makanan padat nutrisi yang memberikan energi berkelanjutan dan mencegah dehidrasi.

Namun, menu berbuka puasa atau sahur bisa bermacam-macam. Perlu dicermati menu-menu itu. Pasalnya, Anda tidak sekadar mengonsumsi makanan dan minum yang menyegarkan dan lezat, tetapi harus mengingat manfaat baiknya bagi tubuh Anda.

Baca Juga:Apa Itu Influenza A ? Kenali 6 Gejala dan Pencegahannya

Puasa Lemas, 5 Makanan Penambah Energi Cocok Dikonsumsi Saat Saur

Baca Selanjutnya
Tips Menjaga Kesehatan Mental Selama Puasa: Ramadan Tetap Tenang dan Bahagia