

Sahur Tetap Enak dan Kenyang? Ini 6 Menu Sahur Sehat yang Mudah Disiapkan!

Category: LifeStyle

18 Maret 2024



Prolite – Sering merasa lemas dan mudah lapar saat puasa? Mungkin menu sahur Kamu nggak tepat. Padahal, sahur punya peran yang penting banget buat ngejaga energi dan stamina selama berpuasa.

Dengan memilih menu sahur yang tepat menjadi kunci agar tubuh tetap berenergi dan terhindar dari rasa lapar selama berpuasa.

Yuk, tinggalkan rasa lapar dan lemas dengan 6 rekomendasi menu sahur sehat dan mudah disiapkan berikut ini!

Rekomendasi 6 Menu Sahur Sehat

1. Buah-buahan Segar



Ilustrasi potongan buah-buahan dalam satu wadah – Freepik

Buah-buahan kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk tubuh. Konsumsi buah-buahan segar seperti semangka, apel, pisang, dan melon saat sahur untuk membantu tubuh merasa kenyang lebih lama.

2. Sup Sayur



Ilustrasi sup dengan topping brokoli dan wortel – Freepik

Sup sayur merupakan menu sahur yang mudah dibuat dan kaya akan vitamin, mineral, dan serat. Pilihlah berbagai jenis sayuran seperti wortel, kentang, kembang kol, dan brokoli untuk mendapatkan manfaat yang optimal.

3. Makanan Berprotein Tinggi



Ilustrasi makanan dengan protein tinggi – Freepik

Protein membantu tubuh merasa kenyang lebih lama dan menjaga massa otot selama berpuasa. Pilihlah makanan berprotein tinggi seperti telur, ikan, daging ayam, dan daging sapi.

4. Karbohidrat Kompleks



Ilustrasi biji-bijian sumber karbohidrat – Freepik

Karbohidrat kompleks seperti oatmeal, gandum utuh, nasi merah, jagung dan ubi jalar dicerna lebih lambat oleh tubuh sehingga membantu menjaga kadar gula darah stabil selama berpuasa.

5. Lemak Sehat



Ilustrasi bahan makanan yang mengandung lemak sehat – Freepik

Lemak sehat seperti yang terdapat pada alpukat, ikan, yogurt, minyak zaitun, dan kacang-kacangan membantu tubuh merasa kenyang lebih lama dan memberikan energi.

6. Kacang-kacangan



Ilustrasi berbagai macam kacang – Freepik

Kacang-kacangan kaya akan protein, serat, dan vitamin B yang membantu tubuh merasa kenyang lebih lama dan menjaga energi. Konsumsi kacang-kacangan seperti kacang merah dan kacang kedelai sebagai camilan saat sahur.

Kamu bisa menambahkan variasi pada menu sahur dengan mengkombinasikan berbagai jenis makanan dari kelompok makanan yang berbeda.



Ilustrasi keluarga yang sedang melaksanakan sahur – Freepik

Jika Kamu memiliki kondisi kesehatan tertentu, konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi untuk mendapatkan rekomendasi menu sahur yang sesuai dengan kondisimu.

Itulah 6 rekomendasi menu sahur sehat dan mudah disiapkan. Dengan menu-menu tersebut, Kita dapat berpuasa dengan penuh energi dan tanpa rasa lapar.

Ingatlah untuk selalu memperhatikan asupan gizi seimbang saat sahur agar tubuh tetap sehat dan kuat selama berpuasa. Selamat menunaikan ibadah puasa 🕌

Hari Asyura , Doa Terbaik di Baca pada Malam 10 Muharram 2023

Category: LifeStyle

18 Maret 2024



Hari Asyura Selain Puasa, Doa Mustajab di Baca pada Malam 10 Muharram 2023

Prolite – 10 Muharram atau hari ke-10 dalam bulan Muharram atau yang biasa dikenal dengan Hari Asyura adalah hari yang sangat dihargai dalam tradisi Islam.

Amalan apa saja sih yang dapat dilakukan pada Hari Asyura?

Namun Nabi Muhammad SAW bersabda 'Barang siapa yang berkehendak (ingin berpuasa), maka silakan berpuasa. Dan barang siapa yang berkehendak (tak ingin puasa), maka tidak

berpuasa'.



Doa mustajab di 10 Muharram 2023.

Selain perintah untuk berpuasa pada hari Asyura, umat Islam disarankan untuk berdoa di malam 10 Muharram.

Beberapa ahli agama merujuk pada doa malam 10 Muharram dalam berbagai penafsiran hadis dan fiqh. Namun, apa sebenarnya isi doa ini? Bagaimana cara membacanya? Dan bagaimana doa ini dapat membantu kita meraih berkah pada hari Asyura?

Beberapa ulama mempercayai barang siapa yang membaca doa pada malam Asyura maka akan terlindung dari kematian hati.

Sebaliknya, mereka yang ajalnya telah tiba tidak akan diberikan inspirasi oleh Allah untuk membaca doa tersebut. Inilah sebabnya doa ini dianggap mujarab atau terbukti efektif dan bermanfaat, tanpa menimbulkan kerugian.

Doa malam 10 Muharram dapat di baca pada hari ini 27 Juli 2023 setelah waktu sholat Magrib. Barang siapa yang berdoa pada waktu ini dapat memberikan keberkahan.

Dikutip dari buku "Doa-Doa Dalam Acara Resmi, Keagamaan dan Kemasyarakatan" oleh Drs. M. Ali Chasan Umar, berikut ini panduan doa malam 10 Muharram.

Pertama-tama, bacalah doa di bawah ini sebanyak 70 kali. Berikut ini bacaan latinnya.

Hasbunallâhu wa ni'mal wakîl ni'mal maulâ wa ni'man nashîr

Artinya: Allah yang mencukupi kami, sebaik-baik Pelindung, sebaik-baik kekasih, dan sebaik-baik Penolong.

Selanjutnya bacalah doa Asyura di bawah ini sebanyak 7 kali.

Subhanallahi mil-almizan wamuntahal 'ilmi wamablagharridlo wazinatal'arsyi walhamdulillahi mil-almizan wamuntahal 'ilmi

*wamablagharridlo wazinatal'arsyi wallahu akbaru mil-almizan
wamuntahal 'ilmi wamablagharridlo wazinatal'arsyi, laa malja'a
wala manjaa minallahi illa ilaihi.*

*Subahallahi 'adadasysyaf'i walwatri wa'adada kalimaatillahit
taammati kulliha walhamdulillahi 'adadasysyaf'i walwatri
wa'adada kalimaatillahit taammati kulliha wallahu akabaru
'adadasysyaf'i walwatri wa'adada kalimaatillahit taammati
kulliha, as-alukassalamata birohmatika yaa arhamarrohimina
wala hawla wala quwwata illa billahil 'aliyyil 'adhimil
washollallahu 'ala sayyidina muhammadin wa 'ala alihi
wasohbihi ajma'ien.*

Artinya:

Maha suci Allah sepenuh timbangan, sesempurna pengetahuan, sepenuh keridloan dan sepenuh arasy, segala puji milik Allah sepenuh timbangan, sesempurna pengetahuan, sepenuh keridloan dan sepenuh arasy, Maha Besar Allah sepenuh timbangan, sesempurna pengetahuan, sepenuh keridloan dan sepenuh arasy, tidak ada tempat berlindung dan menyelamatkan diri dari Allah kecuali pada-Nya.

Maha suci Allah sejumlah bilangan genap dan ganjil dan sebanyak kalimat Allah yang sempurna, segala puji milik Allah sejumlah bilangan genap dan ganjil dan sebanyak kalimat Allah yang sempurna, Maha Besar Allah sejumlah bilangan genap dan ganjil dan sebanyak kalimat Allah yang sempurna, hamba mohon keselamatan pada-Mu dengan kasih sayang-Mu wahai Dzat paling Penyayang dari penyayang, dan tidak ada daya dan upaya kecuali pada Allah Dzat Maha Mulia dan Maha Agung. Semoga tambahan rahmat dan salam teruntuk Nabi Muhammad Saw., keluarga, sahabatnya.

Apa itu Puasa Asyura 10 Muharram 1445 H ?

Category: LifeStyle

18 Maret 2024



Apa itu Puasa Asyura 10 Muharram 1445 H

Prolite – Puasa Asyura merupakan puasa yang dilakukan pada tanggal 10 Muharram. Berdasarkan perhitungan 1 Muharram 1445 H untuk 10 Muharram jatuh pada tanggal 28 Juli 2023.

Sebagian umat islam menganggap bahwa puasa Tasua dan Asyura tidak memiliki dasar yang jelas.

Sejarah puasa Asyura berawal dari hijrah Nabi Muhammad SAW dari Makkah ke Madinah dalam hijrahnya Nabi Muhammad SAW mendapati kaum Yahudi sedang berpuasa pada hari Asyura.



Dalam Hijrahnya beliau menanyakan kepada kaum Yahudi hari apa yang kalian sedang berpuasa ini?

Kaum Yahudipun menjawab “Hari ini adalah hari agung. Allah SWT menyelamatkan Musa dan kaumnya pada hari ini dan menenggelamkan Fir’aun beserta pasukannya. Maka Musa berpuasa pada hari ini sebagai rasa syukur dan kami turut berpuasa”.

Namun Nabi Muhammad SAW bersabda ‘Barang siapa yang berkehendak (ingin berpuasa), maka silakan berpuasa. Dan barang siapa yang berkehendak (tak ingin puasa), maka tidak berpuasa’.

Niat Puasa Asyura 2023

نَوَيْتُ صَوْمَ فَيِّ يَوْمٍ عَاشُورَاءَ سُنَّةً لِلَّهِ تَعَالَى

Latin: *Nawaitu shouma fii yaumi aasyuuroo’ sunnatan lillaahi ta’aalaa*

Artinya: Saya niat puasa Asyura, sunah karena Allah Ta’ala.

Sesuai dengan Sabda Rasulullah bahwa puasa pada bulan Muharram adalah keutamaan setelah puasa bulan Ramadhan.

“Rasulullah SAW berkata: “Puasa paling utama setelah Ramadhan adalah puasa di bulan Allah, yakni Muharram. Sementara sholat paling utama setelah sholat fardhu adalah sholat malam,” Hadist Riwayat Ahmad, Muslim, dan Abu Daud.

Maka dari itu bulan Muharram merupakan bulan paling mulia di antara bulan haram selain bulan Rajab, Dzulqaidah, dan Zulhijah pada bulan bulan itu umat islam disarankan untuk memperbanyak berpuasa.

Barang siapa yang menjalankan puasa Asyura maka akan mendapatkan pengampunan dosa yang selama ini sudah diperbuat.

