

# Puasa Lemas, 5 Makanan Penambah Energi Cocok Dikonsumsi Saat Saur

Category: LifeStyle  
19 Februari 2026



## 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 minum 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.

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.

Berikut 5 makanan yang dapat menambah energi dan baik di konsumsi saat sahur:

### **1. Kurma**



alodokter

Kurma adalah buah padat nutrisi yang kaya akan karbohidrat (sekitar 70-96% gula alami seperti fruktosa dan glukosa), serat, serta mineral penting. Kandungan utamanya meliputi kalium, magnesium, zat besi, tembaga, mangan, serta vitamin B6 dan A, yang bermanfaat untuk energi, pencernaan, dan kesehatan tulang.

### **2. Kacang – kacang**



KlikDokter

Kacang-kacangan adalah sumber nutrisi padat yang kaya akan protein nabati, lemak sehat (tak jenuh), serat, serta vitamin dan mineral penting seperti magnesium, kalium, folat, dan vitamin E. Kandungan gizi ini membantu menyehatkan jantung, menurunkan gula darah, menjaga berat badan, dan

meningkatkan kepadatan tulang.

### 3. Yogurt



hellosehat

Yogurt adalah makanan hasil fermentasi susu yang kaya akan nutrisi penting, terutama kalsium, protein tinggi, probiotik (bakteri baik), vitamin B12, riboflavin, fosfor, magnesium, dan kalium. Konsumsi rutin, terutama jenis *plain* atau Greek yogurt, membantu kesehatan pencernaan, meningkatkan imun, serta menjaga kesehatan tulang.

### 4. Bayam

Bayam adalah sayuran hijau padat nutrisi, rendah kalori (sekitar 23 kkal per 100 gram), dan kaya serat, vitamin (A, C, K), serta mineral (zat besi, kalsium, folat). Kandungan utamanya meliputi air (91%), protein (~2,9 g), dan karbohidrat (~3,6 g), menjadikannya baik untuk kesehatan mata, darah, kekebalan tubuh, dan kulit

### 5. Ayam dan Ikan

Protein tanpa lemak seperti ayam, ikan, dan tahu kaya akan asam amino. Protein itu pun penting untuk menjaga massa otot dan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh yang sehat.

Protein seperti daging ayam dan ikan pun mampu menyediakan energi berkelanjutan sepanjang hari selama berpuasa.

Bagaimana sudah mencoba menu-menu di atas, semoga artikel ini dapat bermanfaat dan dapat membantu seluruh umat muslim yang menjalankan puasa jadi lebih kuat hingga magrib tiba.