Tips Pola Makan Sehat di Bulan Puasa

Category: Seleb
13 April 2023

Prolite – Menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat saat menjalankan ibadah puasa memang sangat penting. Kita perlu memperhatikan pola makan di bulan puasa agar tubuh tetap sehat.

Sebagaimana kata nabi: Dari Abu Hurairah ra, Rasulullah saw bersabda, “Berpuasalah niscaya kalian akan sehat.” (Hadis diriwayatkan Ath Thabrani dalam Mu’jam al Awsath)

Meski tidak mendapatkan asupan makanan dan minuman selama beberapa jam, puasa justru memberi berbagai manfaat untuk kesehatan tubuh. Salah satu manfaat puasa bagi kesehatan tubuh

adalah menurunkan berat badan.

Baca Juga : Amalan untuk Wanita Haid di Lailatul Qadar

Manfaat tersebut sering kali dijadikan sebagai metode diet. Segerakan berbuka dengan yang manis-manis seperti kurma, madu dan lainya. Makanan manis dapat cepat mengembalikan energi yang hilang sehingga tubuh bisa segera segar.

Bahkan Rasulullah saat buka puasa cuma makan yang manis saja seperti kurma bahkan dengan air minum saja.

Sebagaimana hadis Nabi: Dari Anas Bin Malik ra berkata, “Nabi saw biasa berbuka dengan ruthab (kurma muda) sebelum shalat, jika tidak ada ruthab, maka beliau berbuka dengan kurma, jika tidak ada kurma, beliau minum dengan satu tegukan air.” (HR Ahmad, Abu Dawud, Ibnu Khuzaimah).

Baca Juga : 7 Tips Puasa Agar Tubuh Tetap Fit

Oleh karena itu, marilah kita menjalankan ibadah puasa dengan penuh keimanan, serta dibarengi dengan pola hidup dan pola makan yang seimbang agar puasa dapat meningkatkan imunitas spiritual dan imunitas tubuh. Nabi Bersabda “Kita (kaum muslimin) adalah kaum yang hanya makan bila lapar dan berhenti makan sebelum kenyang“.(Al-Hadis).

Banyak orang berpuasa tapi tidak menjaga pola makanannya sehingga ia tidak mendapatkan kesehatan. bahkan sebagian masyarakat kita menjadikan Ramadan sebagai bulan makan.

Maksudnya dari hadis di atas yaitu kaum muslimin itu hemat dan sederhana. Faidahnya, bahwa seseorang baru makan sebaiknya jika sudah lapar atau sudah membutuhkan. Dan ketika makan, tidak boleh berlebihan sampai kekenyangan sehingga menyulitkannya untuk ibadah, tutupnya. **(*/ino)**