

Ahli Gizi UNAIR Bagikan Tips Agar Tubuh Tidak Lemas Selama Puasa Cara Penuhi 8 Gelas Sehari selama Puasa Ala Ahli Gizi

Achmad Sarjono - JATIM.ASPIRASIWARGA.COM

Apr 9, 2022 - 11:06



SURABAYA - Setiap orang memiliki kebutuhan energi, protein, lemak dan karbohidrat yang berbeda-beda. Selama 14 jam puasa, Ahli Gizi UNAIR Lailatul Muniroh SKM MKes mengatakan tubuh memerlukan energi sekalipun kita tidak beraktivitas. Dalam hal ini, dia menganjurkan prinsip dasar gizi seimbang agar tubuh tetap fit, tidak menjadi lelah dan melambat saat menjalani puasa.

“Pada prinsipnya kebutuhan asupan nutrisi antara orang yang berpuasa dan tidak berpuasa adalah sama, yaitu kebutuhan gizi seimbang. Prinsip dasar gizi seimbang adalah jenis dan variasi makanan cukup serta seimbang dibarengi jumlah porsi yang cukup. Di dalamnya harus ada sumber karbohidrat kompleks, protein, dilengkapi buah dan sayur sebagai sumber vitamin dan mineral,” paparnya, Jum'at (8/4/2022).

Prinsip yang kerap digencarkan yakni ‘Isi Piringku’. Ahli Gizi itu menjelaskan makan dalam satu piring harus terdapat aneka ragam makanan. Artinya satu piring dibagi dua, setengah piring berisi dua per tiga karbohidrat kompleks, satu per tiga lauk pauk dan setengah piring lainnya adalah untuk buah dan sayur mayur.

Adapun hal yang perlu dihindari saat berbuka maupun sahur menurut Lail adalah makan yang berlebihan dan cepat. Pihaknya juga menganjurkan agar mengatur pola tidur, usahakan tidur malam lebih awal dan tidur siang 30-60 menit saja. Selain itu, sebaiknya juga tetap aktif olahraga.

“Olahraganya sederhana saja, tidak perlu dalam intensitas yang tinggi. Yah.. cukup seperti berjalan kaki, jogging, atau bersepeda. Nah waktu idealnya bisa dilakukan sebelum berbuka atau setelah berbuka puasa,” tuturnya.

Setidaknya tubuh tetap bisa fit, sambungnya, minum yang cukup juga, agar terhidrasi dengan baik. Menurut dosen yang memiliki hobi kuliner itu, cara mencukupi cairan dan mengembalikan elektrolit yang hilang selama puasa itu mudah, yaitu dengan pola 2-4-2.

“Pembagiannya itu dua gelas saat berbuka, empat gelas saat makan malam, dan dua gelas saat sahur,” jelasnya.

Pilihan minuman lainnya juga bisa seperti air kelapa, teh manis, madu, dan jus buah. “Minuman yang memiliki rasa manis memang dapat membantu mengembalikan energi tubuh sehingga tidak lemas,” katanya.

Namun, makanan dan minuman manis yang dimaksud Lail tidak menggunakan pemanis buatan dan bukan dalam jumlah yang banyak. Ia menegaskan cairan tersebut bisa didapatkan dari sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung air atau bisa juga dalam bentuk infuse water.

“Infuse water selain untuk detoksifikasi juga untuk mencegah dehidrasi. Banyak sekali manfaat dari infuse water. Namun saya sendiri tidak terlalu sering mengonsumsi infuse water, karena lebih suka mengonsumsi buah secara langsung. Kalaupun membuat infuse water, paling sering saya menggunakan lemon dan mentimun,” kata Kepala Prodi Gizi UNAIR itu. (*)