

Pada artikel kali ini saya akan membahas tentang rekomendasi makanan sehat dan baik untuk dikonsumsi saat bulan puasa. Kita bertemu lagi pada bulan ramadhan tahun ini tanggal 6 Mei, dan saat artikel ini dibuat adalah hari pertama kita menjalankan ibadah puasa bagi umat islam.

Puasa merupakan salah satu rukun islam, dan wajib harus dijalankan bagi kaum muslim. Selain ibadah, puasa juga sangat menyehatkan bagi tubuh, lho. Jika dijalankan dengan benar, maka puasa dapat membuat tubuh menjadi sehat.



Kenapa puasa dapat menyehatkan tubuh? Karena dengan berpuasa atau tidak makan selama sehari, maka dapat mengurangi toxin atau racun yang masuk dalam tubuh, organ organ penting yang berfungsi mengeluarkan racun dalam tubuh adalah ginjal, limpa, dan hati. Dengan berpuasa, maka beban kerja pada organ-organ tubuh akan berkurang.

Rekomendasi Makanan Sehat dan Baik Saat Bulan Puasa

Meskipun sedang berpuasa, tubuh tetap perlu asupan makanan sehat, maka dari itu kita perlu memperhatikan pola makan yang baik saat menjalankan ibadah puasa seperti di bulan ramadhan saat ini. Sebenarnya tidak terlalu berbeda pola makan bulan ini dengan bulan-bulan sebelumnya, yang terpenting adalah menjaga asupan nutrisi dari makanan, dan jangan sampai kekurangan cairan saat berpuasa.

Jenis Makanan yang Baik Dikonsumsi Saat Puasa

Agar tubuh tidak kekurangan nutrisi, ada beberapa jenis makanan yang dianjurkan saat menjalankan puasa, beberapa jenis makanan tersebut, yaitu :

- **Buah**

Saat puasa usahakan tidak makan atau minum yang terlalu manis guna menghindari lonjakan gula darah tiba-tiba, alternatifnya Anda bisa mengonsumsi buah kurma atau buah-buahan lainnya. Bisa Anda buat sebagai jus atau dimakan langsung, selain enak juga menyehatkan.

- **Makanan Sehat**

Agar tubuh mendapatkan nutrisi yang cukup, Anda tetap menjaga pola makan yang seimbang. Saat buka puasa atau sahur, Anda bisa mengonsumsi makanan sehat seperti nasi

atau roti, buah dan sayur, ikan atau daging, susu ataupun produk olahan lainnya yang menyehatkan, dan jangan lupa sedikit makanan yang mengandung gula dan lemak.

- **Air Putih**

Saat puasa tubuh butuh cukup cairan agar tidak dehidrasi, maka dari itu air putih sangat penting sekali saat puasa. Usahakan saat buka puasa minum air putih hangat terlebih dahulu sebelum makan besar, selain untuk mengembalikan cairan juga agar perut tidak kaget.

Rekomendasi Makanan Sehat Saat Puasa

Di atas tadi adalah jenis makanan yang baik dikonsumsi saat puasa, lalu berikutnya adalah beberapa makanan sehat yang cocok untuk buka puasa ataupun sahur, ini masih menyangkut pada poin 2 (dua) di atas.

1. **Buah-buahan**

Buah merupakan makanan sehat yang dibutuhkan saat buka puasa, buah menjadi salah satu pilihan yang baik untuk mengembalikan energi saat puasa, karena buah kaya akan serat, contoh beberapa buah tersebut adalah Pepaya, Melon, dan Pisang.

Selain akan kaya serat, buah juga kaya akan kandungan air yang bisa mencegah dehidrasi pada tubuh, contoh beberapa buah yang banyak kandungan air adalah Anggur, Semangka, dan Pir. Jika mempunyai beberapa macam buah, Anda bisa membuatnya sebagai salad buah yang bisa menggugah selera makan.

2. **Kurma**

Kurma juga masuk dalam kategori buah, buah kurma ini bisa Anda konsumsi saat buka puasa dan sahur. Kurma banyak mengandung manfaat yang baik bagi tubuh, di dalam kurma mengandung fruktosa, kaya akan glukosa, dan sukrosa dengan kandungan kalori yang rendah.

Selain rasanya yang enak yang khas, buah kurma juga mengandung gula alami yang baik untuk tubuh guna mengembalikan energi yang hilang saat berpuasa.

3. **Sayur-sayuran**

Sayur-sayuran menjadi rekomendasi menu buka puasa, karena sayur mudah dicerna oleh tubuh. Saat berpuasa organ-organ tubuh sedikit beraktivitas, salah satunya lambung, sehingga saat berpuasa ukuran lambung mengecil dan juga enzim pencernaan juga akan berkurang.

Maka dari itu sayur-sayuran sangat diperlukan karena sayur mudah dicerna yang membuat lambung agar tidak kaget dan agar tidak bekerja terlalu keras. Sayuran yang baik untuk buka puasa adalah sayuran hijau, karena sayuran hijau mengandung banyak nutrisi seperti vitamin, protein, mineral, serat, dan zat besi yang tentunya sangat baik untuk tubuh.

Saat berbuka puasa, Anda bisa mengonsumsi tumis sayuran, salad sayur, lalapan, atau sayur yang dibuat menjadi sop.

Baca selengkapnya klik link di bawah ini :

[Makanan Sehat Saat Puasa](#)