

## **Ini Alasan Penting Membuat Meal Prep Saat Ramadhan, Catat Tipsnya!**

Kementerian kesehatan menyatakan ketika puasa di bulan paling tidak akan mengurangi asupan zat gizi, terutama energi sekitar 20-30 persen. Maka itu, biasanya kita akan cenderung memilih makanan manis untuk mengembalikan energi dengan cepat. Sayangnya, terlalu banyak atau sering makan makanan manis bisa membahayakan kesehatan. Apalagi saat berbuka puasa kebanyakan dari kita sulit mengontrol nafsu makan, dan berujung berlebihan dalam mengonsumsi makanan manis. Tapi kamu tak perlu khawatir, karena dengan menerapkan persiapan makan ( ) yang baik, kita bisa menghindari hal-hal seperti ini saat Ramadhan. Mengutip rilis yang terima Rabu (15/3), menurut survei Cookpad 63 persen pengguna mereka di Indonesia menyatakan semangat menyambut Ramadhan; dan 42 persen responden juga menyatakan akan memasak untuk sahur serta berbuka selama bulan puasa ini. Sehingga, dr Fanny Imannuddin, M.Biomed (AAM) dari Morula IVF menyarankan untuk mendukung aktivitas memasak dan menyiapkan makanan selama perlu perencanaan yang tepat agar pola makan tetap sehat. Perencanaan dan persiapan makan atau bisa jadi sebagai salah satu strategi membuat asupan makanan bergizi, selama Ramadhan, kata dr Fanny. Menurut dr Fanny, menerapkan selama bulan puasa dapat membantu kamu menjaga pola makan sehat. Bukan cuma itu, kamu juga tak perlu pusing-pusing saat harus mendadak masak untuk sahur atau berbuka. Ini karena, dalam membuat kamu juga akan merencanakan menu makanannya. Misalnya, kamu bisa membuat rencana makan selama seminggu; atau bahkan satu bulan langsung. Dengan menentukan menu yang hendak disantap kamu juga sekaligus merencanakan daftar belanja. Memiliki rencana makan sehat Ramadhan sangat membantu kamu tetap berenergi selama satu bulan penuh selain itu akan memberikan makna hakikat puasa yang sesungguhnya agar kesehatan kita lebih optimal selama tidak masa puasa, jelas dr Fanny. Dia pun mengingatkan, saat hendak merencanakan sesuaikan dengan perubahan frekuensi makan. Begitu pula dengan jumlah makanan saat puasa perlu disesuaikan dengan kondisi diri. Buatlah dengan komposisi makanan seimbang, cairan harus tercukupi, dan

pemilihan jenis serta suhu minuman juga harus sesuai. Misalnya, saat sahur kamu perlu mengonsumsi makanan dengan kandungan karbohidrat kompleks. Contohnya ada umbi-umbian, buah dan sayuran, kacang-kacangan, bahan makanan rendah lemak, produk susu tinggi protein dan sehat; seperti alpukat serta kacang almond. Sementara saat berbuka puasa, untuk meningkatkan gula darah secara normal kamu bisa mengonsumsi buah-buahan; seperti kurma, apel, melon, atau pisang.