

Tips Atur Menu Makanan yang Sehat untuk Keluarga Selama Ramadhan

Tidak terasa sebentar lagi memasuki bulan ya, Moms! Tentunya, ada beberapa persiapan yang bisa dilakukan selama ibadah puasa, salah satunya menyiapkan untuk sahur dan berbuka puasa. Ya Moms, selama Ramadhan, kita mengalami perubahan jadwal makan. Di hari biasa, dalam sehari Anda bisa makan tiga kali sehari dan dua kali sesi camilan. Namun berbeda ketika berpuasa selama kurang lebih 14 jam, dengan jam makan lebih dini, dan frekuensi makan yang menjadi dua kali sehari. Agar puasa Anda bersama keluarga lebih maksimal dan tidak sampai lemas, perlu nih menyiasati menu makanan agar kebutuhan nutrisi dan gizinya tetap terpenuhi. Langkah pertama untuk memastikan asupan selama berpuasa tercukupi adalah mengonsumsi karbohidrat kompleks, seperti nasi merah, roti gandum, sereal, oatmeal, hingga kentang. Apa alasannya? "Konsumsi karbohidrat kompleks karena dicernanya lebih lambat, bisa memberikan rasa kenyang lebih lama untuk tubuh dan dipecahnya perlahan," ucap Konsultan Gizi Mifta Novikasari, S.P., M.K.M. Jangan lupa untuk melengkapinya dengan lauk yang mengandung protein, bisa hewani maupun nabati. Sebab, kandungan protein penting untuk membangun jaringan dalam tubuh serta menjaga imunitas, sehingga tidak gampang sakit. Pilihan lauk yang kaya protein, seperti telur, ikan, daging merah, maupun daging putih seperti ayam dan seafood. Lalu bisa dengan protein nabati yang berasal dari tempe, tahu, oncom, hingga kacang-kacangan. Sayur dan buah banyak mengandung vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh. Jadi, bisa membantu proses metabolisme di dalam tubuh dan kaya akan serat. Sehingga bisa memberikan rasa kenyang lebih lama dan mencegah terjadinya sembelit. Jangan melewatkan minum air putih ya, Moms! Sebab, selama puasa, tubuh bisa kehilangan cairan saat beraktivitas banyak. Jadi, selain bisa memperlancar pencernaan, air putih juga bisa membantu menjaga hidrasi tubuh selama berpuasa. Boleh saja sih makan makanan tersebut, tetapi, menurut Mifka, porsi harus tetap dijaga dan tidak boleh terlalu banyak. Karena bila makan makanan tersebut dan tidak diikuti dengan beraktivitas, maka energinya akan menumpuk lalu akhirnya menyebabkan obesitas hingga penyakit berbahaya lainnya, seperti

kardiovaskular dan hipertensi. " Jadi kalau bisa dihindari, kalau enggak bisa dibatasi karena lemak dan gula tertumpuk dalam tubuh. Kalau menumpuk bisa menjadi obesitas, yang gerbang dari segala macam penyakit," ucap Mifka. Nah Moms, perlu diingat juga porsi makanan berbuka puasa sebaiknya sedang dan tidak berlebihan. Makanan yang terlalu pedas berisiko menimbulkan sensasi menyengat di lambung dan dikhawatirkan bisa menyebabkan diare. Minuman seperti teh, kopi, dan soda sebaiknya dikurangi saat berbuka puasa. Bila ingin berbuka, sangat disarankan minum air putih hangat. Mau minum minuman dingin? Ya boleh saja sih, Moms. Tetapi, perlu diperhatikan bahwa minuman dingin berpotensi membuat seseorang ingin menambahkan pemanis seperti sirup. Sehingga, yang terjadi adalah kalori bertambah deh! Yang tak kalah penting dilakukan adalah usahakan jangan pernah Anda maupun anak-anak melewatkan sahur ya, Moms. Sebab, selain mengikuti sunah Rasulullah yang menyebut sahur memiliki banyak pahala, makan sahur juga bertujuan menjaga tubuh agar bugar dan bisa beraktivitas seperti biasa. Jangan lupa diimbangi dengan olahraga teratur dan istirahat yang cukup. Hindari juga yang namanya utang tidur, karena berisiko membuat tubuh jadi sakit.