

BI-MONTHLY BULLETIN

Integra

pg
03

Pola Sehat Saat Berpuasa

Vol. XIX

Juni
2017

Bagaimana
Tubuh Saat
Berpuasa,
Halaman 01

Tetap
Olahraga Saat
Puasa,
Halaman 05

Manfaat
Asuransi
Perjalanan,
Halaman 07

ForLife Resmi
Diluncurkan,
Halaman 09

Nasi Bakar
Merah,
Halaman 12

Vol. XIX
Juni 2017

CONTENT

- 01 Bagaimana Tubuh Saat Berpuasa
- 03 Pola Sehat Saat Berpuasa
- 05 Tetap Olahraga Saat Puasa
- 07 Manfaat Asuransi Perjalanan
- 09 ForLife Resmi Diluncurkan
- 12 Nasi Bakar Merah

Contact:
wikan.adhisti@integra.co.id

PT Cipta Integra Duta
Setiabudi Atrium Building, Lantai 3
Jalan H.R. Rasuna Said Kavling 62,
Kuningan, Jakarta 12190 Indonesia

T: +62 21 5290 5878 / +62 21 6667 0789
F: +62 21 66670730

www.integra.co.id

BAGAIMANA TUBUH SAAT BERPUASA

Pada bulan Ramadhan, umat muslim berpuasa selama 1 bulan penuh. Puasa dimulai sejak sebelum matahari terbit hingga sebelum matahari terbenam. Di Indonesia lamanya berpuasa rata-rata selama 12-14 jam setiap hari. Badan kita hanya mendapatkan asupan makanan dua kali dalam satu hari, yaitu pada saat sahur dan berbuka puasa.

Selama berpuasa, tubuh diberikan waktu untuk dapat melakukan detoksifikasi namun hal tersebut dapat terjadi apabila kita mengikuti pola makan yang benar.

Pada tubuh yang berpuasa, terdapat beberapa perubahan secara fisiologis dan hormonal. Glukosa dan lemak merupakan sumber energi utama dari tubuh. Glukosa merupakan energi yang paling mudah didapatkan untuk tubuh. Namun apabila glukosa tidak tersedia atau tidak cukup untuk menghasilkan energi, maka tubuh secara otomatis akan menyesuaikan dengan memecah lemak sebagai sumber energi pengganti.

BEBERAPA FASE PADA SAAT TUBUH PUASA ADALAH:

1. Pada saat makan, insulin dalam tubuh meningkat, hal ini memungkinkan untuk glukosa dapat digunakan sebagai energi oleh sel otot dan sel otak.
2. 6-24 jam pertama puasa, kadar insulin mulai menurun, apabila tidak ada asupan makanan, maka tubuh mulai membentuk glukosa dari asam amino dengan proses yang dinamakan glukoneogenesis, glikogen ini disimpan selama 24 jam.
3. Glukoneogenesis 24 jam – 2 hari, organ hati memproduksi gula baru dari asam amino. Hal ini berarti dalam tubuh membentuk “gula baru”. Pada seseorang yang tidak menderita diabetes, kadar glukosa tetap dalam batas normal.
4. Pada hari ke 2-3, apabila glukosa yang ada pada tubuh tidak juga cukup sebagai sumber energi, maka proses ketosis mulai terjadi. Dengan kadar insulin yang terus menurun pada saat puasa, akan menyebabkan terjadinya lipolysis atau memecah lemak untuk energi. Lemak yang kita ketahui seperti trigliserida dipecah menjadi gliserol dan 3 macam asam amino lainnya. Setelah 4 hari puasa, 75% dari energi yang digunakan oleh sel otak berasal dari keton.
5. Setelah 5 hari puasa, kadar growth hormone akan menjaga masa otot dan jaringan.

Pada fase gluconeogenesis (tahap 3), protein digunakan untuk memproduksi glukosa. Pada saat inilah tubuh memecah banyak protein yang didapat dari jaringan ikat, kulit, sel-sel tua, dan sel “sisa” (sampah dalam tubuh) untuk dapat dijadikan energi. Secara awam, dapat dianalogikan tubuh kita menggunakan energi dari proses recycle sisa-sisa sel yang bertumpuk, dan proses inilah yang membersihkan tubuh dari sel-sel lama dan memberikan kesempatan untuk dapat menumbuhkan sel-sel yang baru dalam tubuh. Proses ini yang sering disebut sebagai “detoksifikasi” oleh awam.

MENGAPA KITA HARUS BERBUKA DENGAN YANG MANIS?



Sumber Gambar: <http://www.makanajib.com>

Karena seperti yang sudah dijelaskan, bahwa sumber energi utama bagi otak adalah glukosa, dan glukosa merupakan sumber energi yang paling baik untuk sel-sel otak.

Setelah lebih dari 10 jam berpuasa, maka sel yang paling utama harus diberikan energi adalah sel otak.

Dan berbuka dengan makanan/minuman yang manis merupakan anjuran paling baik untuk dapat menjaga agar sel otak tetap dalam keadaan sehat.

Namun untuk makanan dan minuman manis itu sendiri tidak boleh berlebihan, karena akan mengganggu proses pemecahan protein yang dapat membuang sel-sel tua dalam tubuh.

Dalam penelitian terbukti dengan berpuasa secara teratur, dapat meningkatkan sensitifitas insulin secara signifikan.

Untuk dapat mencapai proses maksimal memperbarui sel tubuh, maka seluruh proses ini harus ditunjang dengan asupan makanan dan minuman yang baik dan tidak berlebihan. •

“ sumber energi utama bagi otak adalah glukosa, dan glukosa merupakan sumber energi yang paling baik untuk sel-sel otak. ”

POLA SEHAT SAAT BERPUASA

Ada beberapa tips yang dapat diikuti agar tubuh tetap sehat dan fit selama menjalankan ibadah puasa.



Sumber Gambar: <https://www.penabiru.com>

PENUHI SERAT DAN PROTEIN DI WAKTU SAHUR

Sahur menjadi sangat penting bagi orang yang sedang menjalankan ibadah puasa. Meski menjadi waktu terakhir untuk makan dan minum, bukan berarti mereka makan sebanyak-banyaknya sebagai persiapan untuk puasa.

Makanan sahur hendaknya mengandung banyak protein yang banyak ditemukan dalam telur, keju, yoghurt, kacang-kacangan. Selain itu juga harus mengandung serat yang sering dijumpai dalam buah, sayuran, biji-bijian dan sebagainya.

HINDARI MAKAN BERLEBIHAN SAAT BUKA PUASA

Sebaiknya, sebelum menyantap makanan berkalori tinggi, buka puasa didahului dengan makanan ringan seperti sup atau salad. Juga, saat buka puasa hindari makanan cepat saji atau junk food. Usahakan antara waktu buka dan sahur mengonsumsi lima porsi buah dan sayur setiap harinya. Sangat penting juga mengonsumsi protein dan susu.



Sumber Gambar: <https://www.brilio.net>

HINDARI KUE ATAU CAMILAN BERKALORI TINGGI

Biasanya Bulan Ramadan merupakan waktu terbanyak tersedianya kue dan camilan sebagai makanan buka atau sahur. Namun harus diperhatikan bila terlalu berlebihan

mengonsumsi kue dan camilan dapat menyebabkan kegemukan yang disertai penyakit lainnya misal seperti kolesterol ataupun darah tinggi. Cobalah mengonsumsi beberapa kurma atau almond saat berbuka puasa.



Sumber Gambar: <http://www.royco.co.id/>

JAGA SUHU TUBUH DAN TETAP HIDRASI

Hindari tempat-tempat terbuka yang panas dan terik. Makan buah waktu sahur sangat dianjurkan, karena air yang terkandung di dalamnya bisa menjaga tubuh tetap hidrasi. Namun jangan minum banyak air sekaligus.



Sumber Gambar: <https://unsplash.com/>

Ikuti pola dua gelas waktu sahur, dua gelas waktu buka dan empat gelas di malam hari dengan rentang tiap 1 jam. Saat sahur, hindari minum kopi dan teh karena menyebabkan haus berlebihan dan dehidrasi waktu siangnya. Untuk menambah energi, dianjurkan minum smoothies atau jus buah.

PUASA SESUAI KEMAMPUAN FISIK

Sebelum menjalankan ibadah puasa, sebaiknya berkonsultasi kepada dokter. Ini terutama bagi orang-orang lanjut usia dan yang memiliki riwayat kesehatan yang diperkirakan akan mengganggu puasa seseorang, juga bagi ibu-ibu yang tengah hamil. ●



Sumber Gambar: <https://unsplash.com/>

TETAP OLAHRAGA SAAT PUASA



Sumber Gambar: <https://unsplash.com/>

Olahraga memang membawa pengaruh positif pada tubuh, antara lain untuk menjaga tubuh tetap bugar dan sehat. Namun, bagaimana cara menjalankan olahraga yang baik di bulan Ramadan? Apa saja hal-hal yang harus diperhatikan?

WAKTU OLAHRAGA

Pertama yang harus diperhatikan adalah waktu melakukan olahraga. Tidak disarankan untuk melakukan olahraga di saat waktu puasa. Seperti yang dilansir dari The National dan Islami City, olahraga sebaiknya tidak dilakukan saat berpuasa karena saat puasa perut dalam keadaan kosong. Waktu terbaik untuk melakukan olahraga di bulan Ramadan adalah pada saat setelah berbuka, karena setelah berbuka tubuh mendapatkan energinya kembali dari makanan dan minuman.

Namun, ada juga yang beranggapan bahwa waktu terbaik melakukan olahraga adalah pada saat menjelang berbuka puasa. Seperti yang dilansir dari Kompas.com, dr. Saptawati Bardosono mengatakan bahwa olahraga sebaiknya dilakukan 30-60 menit menjelang berbuka karena mendekati waktu makan.

Hal ini sepertinya sah-sah saja tergantung dari kebugaran setiap individu. Ada orang yang mampu melakukan olahraga saat berpuasa dan ada juga yang tidak tergantung dari kebiasaan orang tersebut melakukan olahraga. Yang terpenting adalah setelah melakukan olahraga, Anda tidak merasa lemas, pusing, atau bahkan pingsan. Kenali tubuh Anda sendiri!



Sumber Gambar: <http://www.uzone.id/>

OLAHRAGA YANG BAIK DILAKUKAN SAAT PUASA

Selanjutnya yang harus Anda perhatikan adalah jenis olahraga. Lakukan jenis olahraga yang biasa Anda lakukan seperti biasanya. Namun, sebaiknya lakukan jenis olahraga intensitas ringan sampai sedang, seperti berjalan, jogging, dan bersepeda. Disarankan untuk tidak mencoba intensitas olahraga yang lebih tinggi dari yang biasa Anda lakukan karena ditakutkan tubuh tidak mampu melakukannya.



Sumber Gambar: <http://nova.grid.id/>

ASUPAN MAKANAN YANG DIPERLUKAN

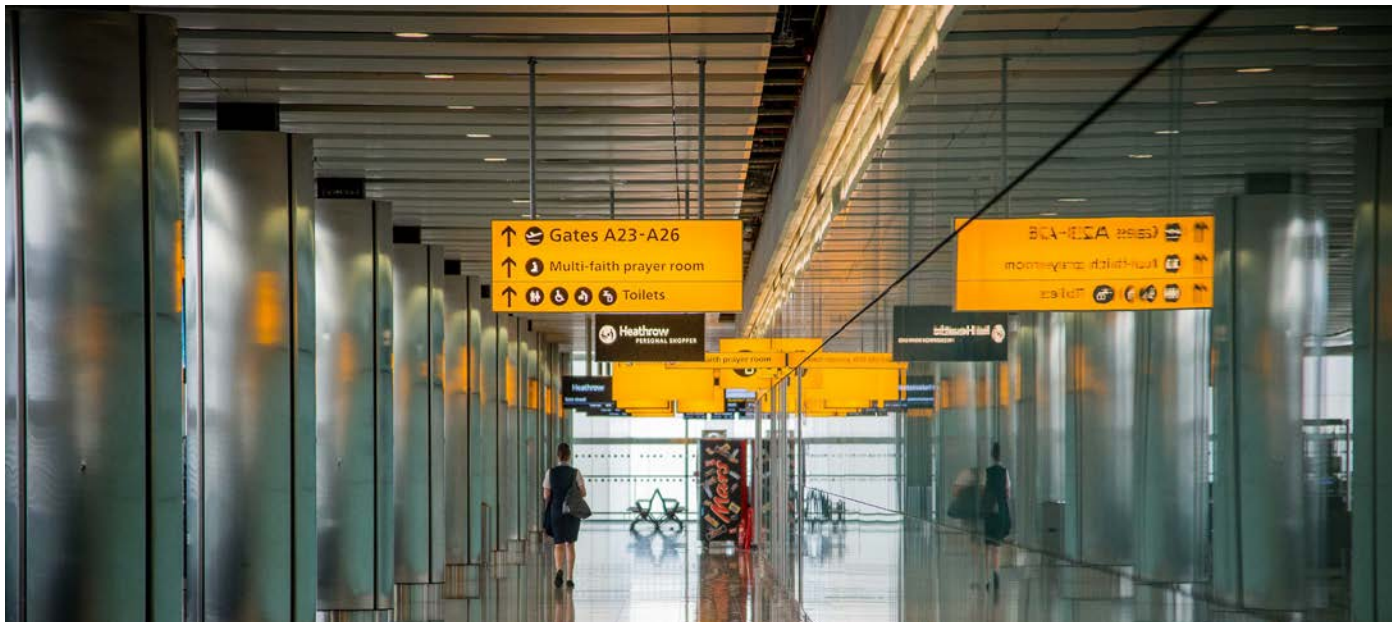
Karbohidrat merupakan energi utama bagi tubuh. Karbohidrat dapat mengembalikan kadar glukosa darah yang menurun saat berpuasa. Makan makanan yang mengandung karbohidrat kompleks dan serat (yang memiliki indeks glikemik rendah) diperlukan karena membantu melepaskan energi secara perlahan sehingga energi dalam tubuh tidak cepat habis.

Memakan makanan yang mengandung indeks glikemik rendah pada saat berbuka puasa bertujuan untuk meningkatkan cadangan karbohidrat, sedangkan jika mengonsumsi makanan yang mengandung indeks glikemik tinggi, maka kadar gula darah akan cepat meningkat tetapi akan cepat habis juga.



Sumber Gambar: <http://unsplash.com/>

Konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat tinggi saat berbuka puasa untuk memaksimalkan cadangan glikogen otot dan kemudian konsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi saat sahur untuk memperlambat pencernaan sehingga perut tidak cepat kosong. Ini merupakan strategi untuk mengurangi perasaan cepat lapar selama berpuasa dan juga mempertahankan energi sampai olahraga dimulai. ●



Sumber Gambar: <https://unsplash.com/>

MANFAAT ASURANSI PERJALANAN

“Bulan puasa telah tiba

Sebulan kemudian Idul Fitri

Saatnya mudik bersama keluarga

Jaga Kondisi dan Tetap Hati - Hati”

Volume kendaraan yang padat saat mudik lebaran seringkali membuat para pemilik mobil atau motor merasa was-was. Berdasarkan data yang diperoleh dari situs resmi presidenri.go.id total jumlah penumpang yang menggunakan moda angkutan umum baik darat, kereta api, laut dan udara tahun 2016 berjumlah 18.149.747 penumpang. Sebanyak

5.135.708 orang di antaranya menggunakan sepeda motor. Dari kondisi tersebut berbagai kemungkinan dari yang terburuk hingga yang terparah bisa terjadi kepada siapa saja.



Sumber Gambar: <http://www.ziliun.com/>

“
Kemungkinan dari yang
terburuk hingga yang
terparah bisa terjadi pada
siapa saja
”

Pada liburan mudik tahun 2016 tercatat ada 3.590 kejadian kecelakaan dengan korban meninggal dunia 770, luka berat 1.033 dan luka ringan 4.764. Tentu hal ini sangatlah tidak diinginkan, mengingat mudik merupakan sesuatu yang sangat dinanti dan membahagiakan.



Sumber Gambar: <http://www.solopos.com/>

Untuk itu kita perlu untuk waspada, berhati – hati dan tertib ketika berkendara di jalan raya. Meskipun kita tahu bahwa musibah bisa datang kapan saja tanpa terduga, namun usaha yang maksimal dalam menjaga diri dan melindungi keluarga adalah pilihan yang paling bijak.

“

Melakukan istirahat sejenak dari rutinitas akan sangat berguna bagi kesehatan jiwa Anda.

”



Sumber Gambar: <http://autobild.co.id/>

Salah satu perlindungan yang sebaiknya dimiliki saat melakukan perjalanan adalah Travel Insurance atau asuransi perjalanan. Dengan premi yang sangat terjangkau, ada banyak manfaat yang didapat saat perjalanan, seperti penggantian kehilangan barang di bagasi, biaya medis pasca perjalanan, evakuasi medis darurat dan lain – lain. ●





FORLIFE RESMI DILUNCURKAN

Untuk meningkatkan pelayanan dan menjangkau masyarakat yang lebih luas dengan pemikiran holistik, Integra menciptakan PT. Cipta Hidup Sejahtera selaku anak perusahaan, untuk membuat sebuah toko online yang mengumpulkan produk maupun jasa wellness untuk memenuhi kebutuhan kesehatan masyarakat Indonesia secara terjangkau dan berkualitas.

Pada tanggal 18 Mei 2017 kemarin, toko online yang dinamakan ForLife, resmi diluncurkan sebagai wellness e-commerce komprehensif pertama di Indonesia dengan 3 pilar besar yaitu Mind, Body, and Soul. Tidak hanya menjual produk asuransi yang dapat dengan mudah dibandingkan sendiri oleh konsumen dengan fitur komparasi, tetapi ForLife

juga menyediakan layanan dan produk kesehatan lainnya dalam satu platform.

Dengan mengusung konsep *one stop shop for healthy living*, konsumen dapat membeli jasa layanan medis seperti USG, vaksin flu, papsmear, mammography dan lainnya. Konsumen juga dapat membeli paket makanan dan minuman sehat, alat olahraga, buah-buahan, edukasi tentang kesehatan, dan juga layanan untuk aktifitas menyenangkan seperti spa dan refleksi. Product deals yang dijual di ForLife sudah dikurasi oleh tim ahli untuk memenuhi kebutuhan pikiran, raga dan jiwa kita serta akan selalu di bawah harga pasar.



Acara yang diadakan di Senayan National Golf ini dibuka oleh sambutan dari Ibu Nefertiti Marzuki selaku Direktur Utama Integra, lalu dilanjutkan oleh sambutan dari Ibu Nanny Nusalim selaku Direktur Integra. Kemudian Ibu Mardiana Bhakti selaku Direktur PT. Cipta Hidup Sejahtera memberikan penjelasan mengenai ForLife dan Visi Misi nya yaitu membuat hidup sehat lebih mudah bagi masyarakat Indonesia.



Untuk memperkenalkan ForLife, Integra membuat acara dengan tema “Wholesome Living”, dimana peserta yang hadir diajak mengalami secara langsung bagaimana kesehatan holistik tersebut perlu diperhatikan. Para tamu diajak untuk mencoba 9 booth yang merepresentasikan Mind, Body and Soul, dimana mereka dapat mencari tahu atas keseimbangan kesehatan masing-masing.



Booth-booth yang disediakan telah direpresentasikan oleh beberapa merchant yang dapat konsumen temui di www.ForLife.id, seperti Nano Philosophy, International Well being Center, ClickJahe, Medikaloka, dan KYOAI Medical Center. Acaranya juga dilengkapi dengan health talk yang disampaikan oleh dr. Jeklyn Ruvina dari Nano Philosophy dan dr. Hepi Hapsari dari Rumah Sakit Premiere Bintaro, juga salah satu merchant ForLife.



Acara ini ditutup dengan pembagian hadiah - hadiah yang dapat mendukung para peserta untuk menjalani hidup yang sehat dan menyenangkan, seperti travel voucher, alat pijat, speaker, yoga mat, dan lebih banyak lagi. Dengan dukungan Integra, ForLife berharap agar dapat terus berkontribusi aktif dalam kesejahteraan masyarakat Indonesia. ●

ForLife adalah satu-satunya wellness e-commerce di Indonesia yang menyediakan produk dan jasa yang telah dikurasi untuk membuat hidup kamu lebih seimbang. ForLife percaya bahwa keseimbangan tubuh, pikiran, dan jiwa sangat penting bagi kesehatan manusia. Menjadi sehat bukan hanya berarti memiliki tubuh yang bugar, tetapi juga memiliki pikiran yang tenang dan jiwa yang bahagia.



HOT DEALS!



Blueboots Farm
Crunchy Peanut Butter

Rp. 54.000
~~Rp. 58.000~~



JT AESTHETIC
Facial Vitamin C Gold

Rp. 360.000
~~Rp. 400.000~~



Tirta Medical Center
USG Mamae

Rp. 405.000
~~Rp. 450.000~~



Medika Plaza
Paket Screening
Diabetes Lengkap

Rp. 665.280
~~Rp. 739.200~~

See more our products at WWW.FORLIFE.ID

10% OFF
ON YOUR FIRST PURCHASE

ENTER CODE AT CHECKOUT

FLFIRST10

WWW.FORLIFE.ID

FORLIFE.ID @FORLIFE_ID @FORLIFE.ID



NASI BAKAR MERAH

Beras merah merupakan sumber makanan karbohidrat kompleks yang sangat bagus untuk kesehatan. Beras merah mengandung zat yang disebut dengan antosianin. Antosianin memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh manusia diantaranya antioksidan, antikanker, antiglisemik dan juga antihipertensi. Berikut ini adalah resep olahan beras merah yang dapat dijadikan sajian keluarga di bulan Ramadhan.



Sumber Gambar: <http://reseps.live>

BAHAN

2 sdm	minyak zaitun
1 sdt	minyak wijen
50 gram	bawang bombay, cincang
3 siung	bawang putih, cincang
3 buah	cabai merah iris tipis
200 gram	dada ayam, rebus lalu potong dadu
50 gram	jamur merang, potong-potong
100 gram	wortel, cincang halus
2 sdt	garam
1/2 sdt	merica bubuk
1 sdm	kecap manis
500 gram	nasi beras merah
2 batang	daun bawang, iris tipis
	daun pisang dan lidi secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak zaitun dan minyak wijen.
2. Tumis bawang bombay, bawang putih dan cabai merah hingga harum.
3. Masukkan daging ayam, jamur merang dan wortel, aduk rata.
4. Tambahkan garam, merica bubuk serta kecap manis.
5. Masukkan nasi beras merah dan daun bawang, aduk rata lalu angkat.
6. Bagi nasi menjadi 4 bagian, bungkus dengan daun pisang, sematkan dengan lidi di ujung-ujungnya lalu bakar hingga harum.



integra

Vol. XIX

**JUNI
2017**