

Tips Berpuasa Sehat di Bulan Ramadhan

Category: Gaya Hidup,Religi
written by Redaksi | 02/03/2025



ORINEWS.id – Bulan [Ramadhan](#) yang dinantikan umat Muslim telah tiba. Selama sebulan penuh, umat Islam di seluruh dunia menjalankan ibadah puasa, yang mengubah pola makan, pola tidur, serta aktivitas sehari-hari. Untuk tetap sehat dan bugar selama berpuasa, diperlukan pola hidup yang seimbang dan adaptasi terhadap perubahan tersebut.

Agar ibadah puasa dapat dijalani dengan optimal, penting untuk menerapkan cara berpuasa yang sehat. Berikut beberapa langkah yang dapat dilakukan agar tubuh tetap fit selama Ramadhan 1446 Hijriah.

Jangan Lewatkan Sahur

Sahur merupakan waktu makan yang sangat penting dan tidak boleh dilewatkan. Melewatkan sahur dapat meningkatkan risiko dehidrasi serta kadar gula darah rendah. Selain itu, tidak sahur juga berpotensi meningkatkan keinginan untuk makan berlebihan saat berbuka, yang dapat menyebabkan kenaikan berat badan yang tidak sehat.

Hindari Makan Berlebihan Saat Berbuka

Saat berbuka, penting untuk mengonsumsi makanan dalam porsi yang wajar dan bergizi seimbang. Makan berlebihan, terutama makanan tinggi lemak, dapat menyebabkan gangguan pencernaan dan kenaikan berat badan. Pola makan yang tidak terkontrol juga dapat berdampak buruk bagi penderita penyakit kronis seperti diabetes, kolesterol tinggi, dan penyakit jantung.

Perbanyak Minum Air Putih

Menghindari dehidrasi selama berpuasa sangat penting. Dianjurkan untuk mengonsumsi setidaknya delapan gelas cairan setiap hari, baik saat berbuka maupun sahur. Air putih tetap menjadi pilihan terbaik, namun cairan juga bisa didapat dari jus, susu, dan sup. Hindari konsumsi minuman berkafein seperti kopi, teh, dan soda karena dapat menyebabkan efek diuretik yang mempercepat pengeluaran cairan dari tubuh.

Kurangi Gorengan, Makanan Asin, dan Makanan Tinggi Gula Secara Berlebihan

Kebiasaan berbuka dengan makanan berminyak, asin, dan manis sebaiknya dikurangi. Konsumsi makanan berlemak dan tinggi gula berlebihan tidak hanya dapat meningkatkan berat badan, tetapi juga dapat mengganggu sistem pencernaan. Selain itu, membatasi asupan garam saat sahur dapat membantu mengurangi rasa haus selama berpuasa. Sebagai gantinya, perbanyak makanan kaya

serat seperti buah, sayuran, dan biji-bijian untuk membantu menjaga rasa kenyang lebih lama.

Dengan menerapkan pola makan yang sehat selama Ramadhan, tubuh akan tetap bugar dan ibadah puasa pun dapat berjalan dengan lancar. []