



RUMAH SAKIT  
**INDRIATI**  
SOLO BARU  
SUKOHARJO



# PUASA SEHAT

Tips sehat selama Bulan  
Puasa Ramadhan

## **1. Atur waktu sahur anda**

Atur waktu anda untuk dapat menyantap sahur. Makan sahur juga menjaga metabolisme tubuh tetap dalam kondisi normal dan menunjang puasa anda di siang hari, makan sahur di akhir waktu lebih diutamakan berdasarkan hadits Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam yang diriwayatkan dari Anas bin Malik radhiyallahu'anhu.

## **2. Makanlah dengan porsi normal**

Jangan berlebihan. Fokuslah untuk mengkonsumsi makanan yang kaya akan karbohidrat kompleks dan protein, serta buah dan sayuran. Makanan yang termasuk 'karbohidrat kompleks' seperti oatmeal, lentil, kacang-kacangan, biji-bijian. Hal ini untuk menjaga lambung tetap dalam kondisi kenyang karena makanan dicerna lebih lambat. Sayuran hijau serta buah-buahan adalah makanan berserat tinggi yang baik untuk dikonsumsi agar terhindar dari sembelit selama bulan puasa. Buah dapat dikonsumsi dalam bentuk jus tanpa tambahan gula. Tidak hanya serat, tapi vitamin dan mineral juga tercukupi. Buah yang bisa Anda nikmati selama puasa adalah pisang karena tinggi kalium, magnesium, dan karbohidrat. Untuk berbuka, cobalah konsumsi kurma sebanyak 3 butir. Kurma merupakan sumber gula, serat, kalium karbohidrat, dan magnesium. Kurma dapat membantu mengembalikan energi yang hilang selama berpuasa.

Batasi konsumsi makanan yang terlalu manis dan mengandung banyak gula, karena justru dapat membuat tubuh lemas di siang hari. Selama berpuasa, baik sahur dan berbuka hindari makanan yang mengandung lemak dan rasa pedas. Selain bisa meningkatkan kolesterol darah, makanan lemak dan pedas bisa mengganggu pencernaan.

### **3. Menyantap makanan yang mengandung banyak air**

Selama sahur juga sangat baik untuk hidrasi tubuh anda sepanjang hari. Minumlah air putih yang banyak, antara waktu berbuka sampai menjelang tidur serta selama sahur. Teh dan kopi yang bersifat diuretik (menyebabkan buang air kecil terus menerus) sebaiknya dihindari selama puasa agar tidak dehidrasi. Akhiri santap sahur dengan segelas susu untuk melengkapi nutrisi tubuh anda. Anda dapat minum suplemen ataupun multivitamin yang disarankan oleh dokter anda bila diperlukan.



#### 4. Hindari terik matahari langsung

Hindari berlama-lama di terik matahari dan kurangi aktifitas fisik yang berlebihan. Jika ada waktu, sempatkan untuk mengistirahatkan tubuh anda, dan mengganti waktu tidur yang kurang karena bangun lebih awal untuk sahur. Waktu setelah sholat zuhur merupakan saat yang tepat untuk beristirahat. Jika memiliki waktu luang di sore hari, sempatkan untuk berolahraga ringan seperti jalan sore, bersepeda santai, ataupun yoga. Hal ini sangat baik untuk menjaga kebugaran tubuh dan memperlancar peredaran darah.

Sumber:  
Humas RS Indriati



**Tetap Sehat Saat  
BERPUASA**

*“We work for Healthier Indonesia”*

Jl. Palem Raya, Grogol, Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552