

Bulan Ramadhan telah tiba. Saatnya bagi seluruh umat Islam di seluruh dunia menjalani ibadah yang diwajibkan, berpuasa selama sebulan penuh.

Saat puasa, tubuh yang tidak mengkonsumsi makanan dan minuman pastinya akan terasa lemas. Kamu seakan tidak punya energi untuk melakukan berbagai aktivitas bahkan jatuh sakit karena belum terbiasa.

Berikut ini beberapa cara sederhana yang bisa Anda lakukan selama bulan ramadan agar tubuh tetap fit saat puasa :

1. Jangan Lewatkan Sahur

Cara paling sederhana untuk tetap fit saat puasa adalah jangan pernah lewatkan sahur. Sama seperti sarapan pagi, sahur adalah bagian terpenting untuk menambah asupan energi selama seharian sampai tiba waktu berbuka. Makanlah yang benar saat sahur dengan memperhatikan asupan nutrisi seimbang dari karbohidrat kompleks, serat dan protein.

2. Konsumsi Multivitamin

Terkadang, makanan sehat saja belum cukup. Kamu bisa tambahkan konsumsi multivitamin sebagai cadangan energi tambahan. Untuk wanita, kamu bisa pilih multivitamin yang mengandung banyak asam folat dan zat besi, sedangkan untuk pria yang kandungan vitamin dan

3. Penuhi Kebutuhan Cairan

Sebagian besar tubuh kita terdiri dari air, dan kita membutuhkan jumlah yang sama dengan air yang terbuang saat kita berpuasa. Minumlah setidaknya 8-12 gelas air putih sehari. Anda bisa memenuhi cairan tersebut saat berbuka puasa hingga saat sahur agar membantu tubuh tetap terhidrasi.



4. Makan Secukupnya

Selama Ramadan, waktu yang paling dinanti adalah waktu berbuka. Namun sayangnya banyak orang yang “kalap” ketika menyantap hidangan berbuka. Langsung memakan banyak makanan saat berbuka akan membuat perut kembung dan begah. Itu sebabnya berbuka puasalah dengan makan secukupnya. Hindari makanan berminyak Menu gorengan untuk berbuka puasa memang menggoda sekali. Namun ada baiknya Anda menghindari segala bentuk makanan yang digoreng dengan minyak dalam jumlah banyak. Pasalnya, makanan ini akan meningkatkan risiko kenaikan kolesterol dalam tubuh Anda. Anda juga diharuskan mengurangi minuman dan makanan manis serta produk olahan.

5. Olahraga Dan Istirahat Yang Cukup

Puasa bukan jadi halangan untuk melakukan aktivitas fisik. Anda bisa melakukan olahraga dengan intensitas ringan sampai sedang setelah berbuka puasa, saat tubuh sudah terpenuhi asupan energinya. Selain memerhatikan asupan makanan, pengaturan pola tidur juga merupakan hal yang penting. Mengantuk selama puasa bukanlah disebabkan karena tidak makan dan minum seharian, melainkan karena Anda tidak memiliki waktu tidur yang cukup. Kurang tidur akan memengaruhi kinerja otak sehingga menghambat aktivitas Anda nantinya.