

Ambil peluang Ramadan latih diri amal gaya hidup sihat

04-05-2022 11:35 AM

KUALA LUMPUR: Elak makan berlebihan dan ambil peluang berpuasa pada bulan Ramadan ini sebagai satu latihan mengamalkan diet yang seimbang serta menurunkan berat badan bagi menjamin kesihatan yang baik, kata pakar kesihatan dari Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM).

Dekan Fakulti Sains Kesihatan UKM Prof Dr Suzana Shahar berkata separuh daripada jumlah orang dewasa di negara ini mengalami masalah obesiti atau setiap dua rakyat Malaysia, seorang daripadanya mengalami masalah berat badan berlebihan.

"Sepatutnya pada bulan Ramadan ini seseorang individu boleh mengurangkan kira-kira 500 kalori sekiranya kita tidak makan pada waktu siang berbanding hari biasa.

"Kebiasaannya pada hari-hari lain, kita akan memperoleh 2,000 hingga 3,000 kalori sehari dengan lima kali waktu makan berbanding waktu makan pada bulan puasa," katanya ketika dihubungi Bernama.

Suzana berkata walaupun ada yang berupaya dan berjaya mengurangkan berat badan pada bulan puasa, mungkin tidak ramai yang mampu mengekalkan berat badan berkenaan kerana ia akan meningkat semula pada hari raya.

"Paling penting sewaktu berbuka, dinasihatkan untuk berbuka secara bersederhana, perkara ini boleh dikawal dengan pengambilan makanan menggunakan konsep suku-suku, contohnya suku nasi iaitu satu senduk nasi penuh, suku ayam atau ikan sepotong, sayur serta buah-buahan.

"Sebaiknya pada waktu berbuka itu dimulakan dengan makanan gula segera iaitu 'fast release sugar' seperti kurma dalam tiga biji dan minum air panas atau suam terlebih dahulu," katanya.

Jelas beliau lagi, selepas solat maghrib barulah disarankan mengambil makanan mengandungi karbohidrat yang tinggi seperti nasi, pasta dan beberapa hidangan yang lain.

"Selain itu, masalah keracunan makanan pada bulan puasa sering kali berlaku, diingatkan kepada orang ramai untuk masak sendiri dan hanya beli juadah yang sukar dimasak sahaja," katanya.

Sementara itu, Pengerusi Pertubuhan Pencegahan Obesiti Kanak-Kanak dan Dewasa Kevin Zahri berkata bagi mengekalkan tenaga sepanjang bulan Ramadan ini, orang ramai disarankan mengambil makanan yang mengandungi karbohidrat kompleks.

"Contohnya 'brown bread', oat, nasi perang atau makanan yang berserat kerana makanan-makanan seperti ini akan dihadam dengan perlahan dan membekalkan tenaga yang berkekalan.

"Selain itu, protein juga dapat mengenyangkan sementara gula ringkas seperti kuih, biskut, nasi putih kurang mengenyangkan dan membekalkan tenaga yang cepat," katanya.

Kevin yang juga terkenal sebagai guru kecergasan dalam media sosial turut berkongsi jenis senaman yang boleh diamalkan ketika Ramadan iaitu sebelum dan selepas berbuka puasa.

"Sebelum berbuka, lakukan senaman yang rendah intensiti dan tidak memudaratkan seperti berjalan kaki manakala selepas berbuka pula dibenarkan untuk tinggi intensiti contohnya lompat tali dapat membantu membakar kalori yang banyak," katanya.

Beliau juga menasihatkan orang ramai untuk menggunakan kelebihan bulan Ramadan agar sentiasa cuba membaiki kesihatan diri secara menyeluruh merangkumi mental, fizikal dan spiritual. -Bernama