

## Pentingnya Komposisi Menu Sahur

Ditulis oleh Administrator

Minggu, 10 Agustus 2008 23:15 - Terakhir Diperbaharui Sabtu, 19 Juni 2010 03:13

---

Puasa Ramadan berbeda dengan puasa starvasi (Starvation). Starvation yaitu puasa dengan tidak makan dan minum sama sekali, dimana para pakar membagi starvasi ini menjadi dua kelompok yaitu : short fasts, puasa sekitar 48 jam atau kurang dan long fasts, yaitu puasa total lebih dari 48 jam).

Puasa ramadan kecukupan gizi dan kebutuhan tubuh lainnya tetap terpelihara pada batas dasar minimal, sehingga tubuh masih dapat mentoleransi saat berpuasa dan justru akan menyehatkan badan. Sedangkan puasa Starvasi, kecukupan gizi, cairan dan lain-lainnya tidak ada sama sekali, sehingga tubuh tidak mampu mentoleransi keadaan tersebut yang berakibat terjadinya gangguan kesehatan. Bila waktu sahur diakhir batas waktu yaitu saat mendekati imsak, berarti menunda sarapan pagi sekitar 2 sampai 3 jam bila dibanding bulan lainnya diluar Ramadan. Pada sebagian besar masyarakat umumnya lebih memperhatikan menu saat buka puasa. Perhatian tertuju apa jenis dan macam makanan yang akan disajikan saat buka puasa. Semuanya menginginkan makanan yang enak saat buka puasa. Kondisi ini berbeda dengan makan atau menu saat sahur. Jarang yang menanyakan menu sahur besok pagi apa..?, Semua menyerahkan pada ibu rumah tangga. Yang penting ada makanan. Padahal menu saat sahur sangat penting diperhatikan agar kondisi kesehatan tetap terjaga dan badan bugar saat menjalankan ibadah puasa. Kebutuhan tubuh. Terdapat tiga prinsip dasar menu saat puasa, yaitu cukup kalori, cukup gizi dan cukup cairan. Perbedaan mendasar dengan kondisi diluar ramadan (tidak berpuasa) yaitu saat berpuasa waktu makan yang diubah. Waktu makan saat puasa yaitu saat magrib sampai imsak (makan ,hanya diperbolehkan pada malam hari).

Sedangkan jika tidak berpuasa, waktu makan dapat dilakukan pada siang dan malam hari. Jumlah makanan mungkin saja sama, namun dianjurkan tidak boleh berlebihan, cukup kalori dan gizi serta cukup cairan sebagai kebutuhan dasar tubuh. Saat berpuasa tubuh diberi kesempatan beristirahat , yaitu bagi sistim pencernaan, sistim kardiovaskuler, sistim saraf, sistim hormon dan sistim lainnya, waktu istirahat ini tidak kita jumpai jika tidak berpuasa. Cukup kalori, yaitu kalori yang berasal dari nasi,gandum,jagung. Sedangkan gula atau makanan,minuman manis dihindari saat sahur, karena kalori yang berasal dari gula akan habis dalam waktu singkat 3 sampai 4 jam (akan cepat timbul rasa lapar), Kalori yang berasal dari lemak bisa mencapai 12 sampai 24 jam. Sedangkan kalori yang berasal dari protein bisa mencapai 30 jam lebih. Selain itu makanan yang manis akan menurunkan napsu makan. Waktu berbuka justru dianjurkan makan/minum yang manis terlebih dahulu, karena gula/manisan tersebut langsung dapat dipakai tubuh, sehingga rasa lapar segera teratasi). Sebaiknya waktu sahur makan makanan yang berasal dari karbohidrat (nasi,jagung,gandum), kalori dari lemak (lemak dibatasi), makan sumber kalori dari protein (daging ikan,ayam,sapi dll), jangan lupa makan

## **Pentingnya Komposisi Menu Sahur**

Ditulis oleh Administrator

Minggu, 10 Agustus 2008 23:15 - Terakhir Diperbaharui Sabtu, 19 Juni 2010 03:13

---

sayur-sayuran (bayam,daun singkong,bayam,wortel,dan lain-lain. Begitu juga jangan lupa buah-buahan (pisang, apel,jeruk,pepaya,mangga,dan lainnya).

Minum sebaiknya air putih (minum kopi,teh, akan meningkatkan pengeluaran cairan melalui air seni/urin), sehingga akan mempercepat rasa haus karena tubuh mulai kekurangan cairan. Minum minimal empat gelas saat sahur. Lalu empat sampai lima gelas saat berbuka sampai sebelum tidur. Dengan demikian menu saat sahur sangat diperlukan agar kecukupan kalori, kecukupan gizi dan kecukupan cairan dapat terpenuhi selama berpuasa.