

Panduan pemakanan, senaman dan kesejahteraan mental



DR FADZIL HAMZAH

Di Singapura, dengan cuaca panas dan lembap, mengekalkan kesihatan dan kecerdasan semasa berpuasa memerlukan perancangan rapi dan bijak.

Berikut adalah panduan menyeluruh tentang cara untuk kekal sihat dan bertenaga sepanjang Ramadan melalui pemakanan seimbang, kegiatan fizikal yang sesuai serta penjagaan kesihatan mental.

TUMPU PADA PEMAKANAN SEIMBANG DAN SIHAT

Untuk mengekalkan tenaga sepanjang tempoh berpuasa, pemakanan yang seimbang amat penting:

Utamakan makanan kaya nutrien: Pilih makanan seperti bijirin penuh, buah-buahan dan sayur-sayuran yang kaya serat, serta sumber protein tanpa lemak.

Kurma sering dimakan ketika berbuka puasa kerana kandungan tenaga dan kalium yang tinggi. Ia membantu fungsi otot dan saraf.

Bagaimanapun, kurma perlu diambil secara sederhana kerana kandungan gulanya yang tinggi.

Elak makanan bergoreng, berminyak dan pedas: Makanan ini boleh menyebabkan kembung, keletihan, refluks asid, serta ketidakselesaan terutama selepas berpuasa bagi tempoh yang panjang.

Hadkan makanan dan minuman bergula serta diproses: Contohnya kek, biskut, minuman bergula dan makanan segera yang boleh menyebabkan lonjakan gula darah yang drastik diikuti dengan keletihan.

Ikuti konsep 'pinggan sihat saya': Sepuluh daripada pinggan harus diisi dengan sayur-sayuran; suku dengan protein tanpa lemak (contohnya, ayam, ikan, tauhu); dan suku lagi dengan bijirin penuh atau karbohidrat kompleks (contohnya, nasi perang, keledak, roti bijirin penuh).

Sertakan lemak sihat dalam diet: Makanan seperti avokado, kacang, biji-bijian, minyak zaitun dan ikan berlemak menyokong fungsi otak serta memberikan rasa kenyang yang lebih lama.

Kurangkan pengambilan garam: Terutama semasa sahur, kerana ia boleh meningkatkan rasa dahaga.

Kawal saiz hidangan: Makan secara sederhana semasa berbuka dan sahur untuk mengelakkan terlebih makan dan ketidakselesaan pencernaan.

Snek sihat selepas berbuka: Pilih snek ringan yang berkhasiat seperti kurma dengan kacang, yogurt bersama buah atau hummus dengan keropok bijirin penuh.

Elak makan terlalu hampir waktu tidur: Berhenti makan sekurang-kurangnya 1.5 hingga dua jam sebelum tidur bagi memastikan pencernaan yang betul serta mengelakkan ketidakselesaan atau refluks asid.

Usah korbankan waktu tidur kerana ma-

kan lewat malam: Makan secara berlebihan atau terlalu lewat boleh menjejaskan mutu tidur, sekali gus menjejaskan tahap tenaga dan kesejahteraan pada keesokan hari.

KEKAL CERGAS DENGAN SENAMAN

Berpuasa bukan alasan untuk berhenti bersenam, namun penyesuaian terhadap tahap tenaga amat penting.

Anda perlu lebih berhati-hati dalam menentukan masa dan jenis senaman kerana badan tidak mendapat bekalan tenaga seperti biasa.

Sebagai contoh, Ramadan bukan masa yang sesuai untuk menetapkan sasaran baru dalam larian 2.4 kilometer atau melakukan angkatan berat secara intensif.

Berikut beberapa cara menyesuaikan rutin senaman sepanjang Ramadan:

Senaman yang Sesuai Semasa Berpuasa
Lakukan senaman ringan hingga sederhana bagi mengekalkan kecergasan sambil mengelakkan keletihan dan dehidrasi.

+ **Senaman ringan:** Regangan lembut, berjalan santai, dan yoga yang membantu pergerakan tubuh serta ketenangan tanpa membebankan badan.

+ **Senaman sederhana:** Berjalan pantas, berbasikal, dan senaman menggunakan berat badan, yang meningkatkan kadar pernafasan tetapi masih membolehkan anda bercakap dalam ayat pendek.

+ **Elak senaman berintensiti tinggi** yang tidak biasa dilakukan, kerana ia boleh menyebabkan dehidrasi dan keletihan.

+ **Kurangkan tempoh duduk** yang berpanjangan. Pastikan anda berdiri, meregangkan badan, dan bergerak secara berkala sepanjang hari.

Waktu Terbaik untuk Bersenam
+ **Sebelum sahur:** Senaman ringan seperti regangan atau yoga.

+ **Sebelum berbuka:** Kegiatan intensiti rendah seperti berjalan atau senaman berat badan yang singkat.

+ **Selepas berbuka:** Waktu terbaik untuk bersenam kerana tubuh mendapat tenaga dan hidrat. Kegiatan sederhana seperti berjalan pantas, latihan kekuatan, atau berbasikal adalah pilihan yang baik.

Jenis Senaman yang Sesuai
+ **Bagi individu kurang aktif:** Mulakan dengan kegiatan mudah seperti berjalan, menggunakan tangga berbanding lif, serta melakukan kerja rumah agar kekal bergerak sepanjang hari.

+ **Bagi individu aktif:** Kekalkan rutin senaman biasa tetapi elak meningkatkan intensiti, kekerapan, atau tempoh latihan semasa Ramadan. Walaupun mungkin sukar untuk meningkatkan jisim otot dalam tempoh ini, anda masih boleh mengekalkan tahap kecergasan jika terus aktif secara fizikal.

Keutamaan kepada Kesihatan Mental
Kesihatan mental adalah aspek penting dalam kesejahteraan diri, dan mengambil langkah proaktif sepanjang Ramadan boleh membantu anda menjalani bulan ini dengan lebih tenang dan bermakna.

Panduan jaga kesihatan mental sepanjang Ramadan:

+ **Seimbangkan amalan kerohanian:** Libatkan diri dalam ibadah yang mendatangkan ketenangan seperti solat, merenung diri,

dan membaca Al-Quran. Pastikan anda mengimbangi kewajipan agama dengan penjagaan diri supaya tidak berasa terbeban.

+ **Urus tekanan dengan baik:** Amalkan teknik mengurangkan tekanan seperti pernafasan dalam, meditasi atau tumpuan kepada kesedaran diri. Kenal pasti punca tekanan dan dapatkan sokongan apabila perlu.

+ **Kekalkan hubungan sosial:** Luangkan masa bermutu bersama keluarga, rakan, dan masyarakat untuk mewujudkan rasa kekitaan. Kongsi pengalaman serta emosi dan galakkan komunikasi terbuka.

+ **Tetapkan matlamat realistik:** Rancang matlamat yang boleh dicapai sepanjang Ramadan, baik dari segi rohani mahupun peribadi. Pecahkan tugas besar kepada langkah kecil yang mudah diurus bagi mengurangkan tekanan.

+ **Rasa syukur:** Hargai nikmat kehidupan dengan menulis jurnal kesyukuran untuk mengekalkan pemikiran positif ketika menghadapi cabaran.

Hadkan penggunaan media sosial
Berhati-hati dengan kesan media sosial terhadap kesejahteraan mental anda. Tetapkan had masa penggunaan skrin dan utamakan hubungan sebenar.

KEPENTINGAN TIDUR DAN REHAT YANG CUKUP

Mengimbangi waktu tidur dengan sahur dan solat malam boleh menjadi cabaran, namun beberapa langkah boleh diambil dalam memastikan anda mendapat rehat yang mencukupi:

+ Pastikan anda dapat sekurang-kurangnya enam hingga lapan jam tidur dengan menyesuaikan jadual harian agar badan kekal bertenaga.

+ Jika perlu, tidur sebentar selama 20 hingga 30 minit pada waktu siang untuk membantu mengurangkan keletihan dan meningkatkan fokus.

+ Tidur lebih awal selepas solat tarawih dan kekalkan jadual tidur yang kekal setiap hari.

+ Elakkan skrin sebelum tidur untuk meningkatkan mutu tidur. Sebaliknya, amalkan kegiatan menenangkan seperti membaca atau mendengar bacaan Al-Quran.

+ Pastikan persekitaran tidur selesa dengan bilik yang gelap, sunyi, dan sejuk.

+ Kurangkan pengambilan kafein atau nikotin sebelum tidur, kerana ia boleh mengganggu tidur.

+ Berhenti makan sekurang-kurangnya satu setengah jam hingga dua jam sebelum tidur bagi membolehkan sistem pencernaan berfungsi dengan baik.

► Penulis ialah Pakar Perubatan Kakitangan Kanan Jabatan Perubatan Sukan dan Senaman Singapura, Hospital Besar Changi (CGH); Timbalan Pengarah Promosi Kesihatan dan Pencegahan Penyakit, Pejabat Kesihatan Serantau SingHealth; Pengarah, Komuniti Pusat Perubatan Sukan dan Senaman SingHealth-Duke Universiti Nasional Singapura (NUS); dan Pengarah, Program Komuniti bagi Senaman adalah Perubatan Singapura (EIMS).