

## TIPS UNTUK BERPUASA BAGI MEREKA YANG GASTRIK



1. **Bersahur.**
2. **Bersahur** pada waktu menjelang **imsak** dan bukannya sebelum tidur.
3. **Bersederhana semasa berbuka** dan tidak mengambil makanan berlebihan kerana ini mungkin menyebabkan **sebu hulu hati**.
4. Elakkan makan sepanjang malam dan tidur dalam keadaan perut yang penuh. Keadaan ini hanya membebankan usus yang sepatutnya berehat semasa tidur. Oleh itu, **makanlah antara tiga hingga empat jam sebelum tidur.**
5. Elakkan tabiat terus tidur sebaik makan sahur kerana ia menimbulkan masalah pada sistem penghadaman.
6. Ada sesetengah individu yang **alah pada makanan** tertentu seperti **cuka dan rempah**. Jadi, elakkannya.
7. Elakkan makanan yang berlemak.
8. Sesetengah sayuran mengeluarkan banyak gas seperti brokoli, kubis dan kacang soya. Elakkan jenis sayur-sayuran ini dan gantikan dengan sayur-sayuran lain.
9. **Bersahur dengan makanan** dan bukan sekadar minum air supaya dapat mengisi perut yang kosong.
10. Amalkan **solat tarawih** bagi memudahkan penghadaman makanan.

