

5 Makanan Kekal Tenaga Ketika Berpuasa



HAPPY RAMADAN

Mudah berasa letih ketika berpuasa di bulan Ramadhan? Ada beberapa makanan sihat bernutrisi tinggi yang baik untuk mengekal dan meningkatkan tenaga ketika berpuasa. Elok diambil **ketika bersahur** ataupun **berbuka puasa**.

Yogurt

Makan 250 ml yogurt sehari boleh memberikan **tenaga tambahan dengan cepat**. Ia bukan sahaja baik dan berkhasiat untuk **sistem pencernaan** malah boleh **mencegah bau mulut** dan **boleh mengelakkan rasa cepat mengantuk** ketika berpuasa.



Oatmeal

Semangkuk kecil oatmeal boleh dicampur dengan susu atau air akan memberikan **tenaga pada tubuh dengan cepat**. Kandungan karbohidrat dan **serat** di dalamnya mampu **memberi rasa kenyang dengan lebih lama**.

Tips : tambahkan buah-buahan untuk lebih berkhasiat & sedap.



Air atau Jus

Dehidrasi adalah salah satu penyebab utama keletihan. Minum segelas air atau jus buah segar yang memberi vitamin C, A dan B1 boleh mencegah dehidrasi. Pastikan kita mengambil air yang mencukupi iaitu **8-10 gelas sehari walaupun berpuasa**.

Tips: Ambil 1 cawan air setiap 1/2 jam selepas berbuka.



Kekacang

Segenggam kekacang dari pelbagai jenis mampu **membekalkan tenaga untuk kekal cergas sepanjang hari** kerana kaya dengan **serat, vitamin dan mineral** yang mencukupi sepanjang berpuasa.



Kurma

Kurma mempunyai **nilai kandungan makanan yang tinggi terutamanya protein, serat dan gula (glukosa)**. Kurma dapat memberikan tenaga serta merta kepada tubuh dan ini memudahkan seseorang beribadat dan menunaikan sembahyang maghrib atau tarawih.



KEMAS

Risalah 7/2012

Unit Pemakanan

Bahagian Pengurusan & Pemakanan