Pakar UNAIR Bagikan Tips Menjaga Pola Makan Pasca Ramadhan

Achmad Sarjono - JATIM.LEARN.WEB.ID

May 2, 2022 - 19:55

SURABAYA – Bulan suci Ramadan merupakan momen yang pas untuk menata pola makan. Namun bagi sebagian orang, membangun pola makan yang baik akan lebih mudah daripada menjaganya tetap terlaksana. Biasanya, pola makan

yang baik itu akan memudar seiring berakhirnya Ramadan. Maka dari itu, dibutuhkan tips-tips untuk tetap bisa menjaga pola makan pasca Ramadan.

Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Airlangga (UNAIR) Lailatul Muniroh SKM MKes pada Minggu (1/5/2022) mengatakan, Ramadan merupakan momen untuk menata pola makan dan pola hidup. Adapun saat berakhirnya Ramadan, terdapat langkah transisi yang dapat dilakukan secara bertahap untuk menjaga pola makan yang baik. Di antaranya adalah:

Jangan Lewatkan Sarapan

Dosen mata kuliah gizi dan produktivitas itu menekankan pentingnya sarapan sebelum memulai aktivitas. Sarapan, lanjutnya, dapat menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama sehingga terhindar dari nafsu makan berlebih. Lebih lanjut, ia menganjurkan makanan sarapan sebaiknya mengandung karbohidrat, protein, lemak dan serat yang cukup.

Batasi Camilan Tinggi Kalori

“Tidak heran saat lebaran banyak sekali camilan, kue yang tinggi kalori. Bukan tidak boleh sama sekali, namun kita bisa membatasi konsumsi camilan/kue lebaran yang disajikan,” ungkap Laili.

Ia menjelaskan bahwa akan lebih baik jika memperbanyak konsumsi camilan/makanan rendah kalori namun kaya akan serat seperti sayur dan buah-buahan. Beberapa rekomendasi Laili antara lain buah melon, semangka, pepaya, dan jeruk karena mengandung indeks glikemiks rendah, serta memiliki banyak air dan serat.

Mengatur Porsi Makan dengan Gizi Seimbang

“Prinsip makanan sebenarnya sama, yaitu gizi seimbang dengan komposisi dan porsi yang cukup,” ujar Laili.

Dosen yang telah melakukan puluhan publikasi jurnal kesehatan internasional itu menyarankan untuk makan dalam porsi kecil agar kalori yang dikonsumsi tidak berlebih.

Selain itu, ia juga menganjurkan kandungan yang sebaiknya terdapat pada makanan yang dikonsumsi, mulai dari karbohidrat kompleks, protein hewani dan nabati, lemak baik, vitamin mineral, serat, dan air.

Perbanyak Minum Air Putih

Menurutnya, konsumsi air putih dapat melancarkan pencernaan dan membuang semua sisa makanan dan lemak dengan baik. “Perbanyak minum air putih, setidaknya 8 gelas sehari atau sekitar 2 liter,” ucap alumni Fakultas Kesehatan Masyarakat UNAIR itu.

Tetap Berolahraga

Terakhir, Laili juga mengatakan bahwa tidak hanya makanan yang perlu diperhatikan, tapi olahraga juga tetap harus dibiasakan. Menurutnya, jenis olahraga yang dapat ditekuni bisa beragam sesuai minat masing-masing, asal

dilakukan secara konsisten dan dengan waktu yang cukup. (*)