

Buletin

Ramadhan 1445/ Mac 2024

ACIS

Memperbetulkan
fahaman
masyarakat,
Ramadan sekadar
bulan puasa



eISSN 2600-8289



9 772 600 8289 1

Keistimewaan Ramadan dalam Meningkatkan Kesihatan: Perspektif Kesihatan Fizikal dan Mental

Oleh:

Nurul Safwah Binti Mohd Aminuddin Zaki &
Nurul Atikah Binti Poniran

Pensyarah Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), UiTM
Cawangan Negeri Sembilan, Kampus Kuala Pilah

Ramadan, bulan suci umat Islam, bukan sahaja membawa nilai kerohanian tetapi juga mempunyai manfaat besar untuk kesihatan fizikal dan mental. Pada bulan ini, umat Islam berpuasa dari matahari terbit hingga terbenam matahari, dan amalan ini telah memberikan beberapa keistimewaan yang ketara. Dari sudut kesihatan, berpuasa di bulan Ramadan menawarkan peluang untuk meningkatkan kesejahteraan keseluruhan. Artikel ini akan menyetengahkan beberapa aspek istimewa Ramadan daripada perspektif kesihatan.

Detoksifikasi

Puasa Ramadan memberi peluang kepada tubuh untuk melakukan detoksifikasi semulajadi. Dengan menjauhkan diri daripada makanan dan minuman semasa tempoh berpuasa, tubuh mempunyai masa untuk menghilangkan toksin dan bahan berbahaya yang terkumpul di dalam badan. Di samping itu, puasa boleh mencetuskan proses penjaan semula sel yang bermanfaat, membantu memperbaiki kerosakan sel dan menguatkan sistem imun.

Kawalan Berat Badan

Salah satu faedah yang paling ketara dari puasa Ramadan adalah keupayaannya untuk membantu mengawal berat badan. Dengan berpuasa sepanjang hari, pemakanan umat Islam menjadi lebih kerap dan terkawal. Ini mengurangkan jumlah kalori yang digunakan dalam sehari, yang seterusnya boleh membawa kepada penurunan berat badan jika seimbang dengan pilihan makanan yang sihat semasa iftar.

Meningkatkan metabolisme dan fungsi otak

Walaupun penurunan penggunaan makanan dan minuman semasa berpuasa, tubuh masih mempunyai keupayaan untuk mengekalkan tahap tenaga optimum. Dalam menjalani puasa, metabolisme badan meningkat untuk menghasilkan tenaga daripada rizab lemak dan gula yang disimpan. Di samping itu, beberapa kajian telah menunjukkan bahawa puasa boleh meningkatkan fungsi kognitif dan ingatan, kerana tubuh mengalihkan sumber tenaga daripada mencerna makanan ke otak.

Mengurangkan Risiko Penyakit Kronik

Puasa Ramadan dilihat berpotensi untuk mengurangkan risiko penyakit kronik seperti kencing manis, penyakit jantung dan tekanan darah tinggi. Dengan mengawal diet dan meningkatkan kesedaran tentang pengambilan makanan yang sihat, puasa dapat membantu mengawal tahap gula darah dan kolesterol dalam badan. Di samping itu, penurunan berat badan yang mungkin berlaku pada bulan Ramadan juga boleh mengurangkan tekanan pada sistem jantung dan kardiovaskular.

Kesejahteraan Mental dan Rohani

Bukan sahaja Ramadan mempunyai manfaat fizikal, ia juga memberi manfaat besar kepada kesihatan mental dan rohani. Amalan berpuasa, termasuk disiplin diri, kesabaran, dan kawalan diri, dapat meningkatkan kesejahteraan emosi dan mental. Di samping itu, peningkatan masa yang dihabiskan dalam ibadah juga boleh membantu mengurangkan tekanan dan meningkatkan keseimbangan mental.

Petua Kesihatan semasa berpuasa di bulan Ramadan

Kepentingan hidrasi: Adalah penting untuk memastikan badan kekal hidrasi dengan baik semasa berpuasa. Minum banyak air semasa iftar dan sahur untuk mengelakkan dehidrasi.

Diet Seimbang: Semasa iftar dan sahur, pastikan anda makan makanan yang mengandungi nutrien penting seperti protein, serat, vitamin, dan mineral untuk mengekalkan tubuh yang sihat.

Senaman: Walaupun senaman berat mungkin tidak sesuai semasa berpuasa, tetapi senaman sederhana seperti berjalan atau yoga boleh memberi manfaat untuk mengekalkan kesihatan fizikal dan mental.

Dapatkan Rehat yang Cukup: Pastikan anda mendapat rehat yang cukup pada bulan Ramadan. Kekurangan tidur boleh menjejaskan kesihatan dan tumpuan.

Dengan memahami keistimewaan Ramadan dari sudut kesihatan, umat Islam diharap dapat memanfaatkan bulan suci ini secara maksimum bagi meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Dengan berpuasa dengan kesedaran kesihatan yang penuh, mereka dapat menguatkan tubuh, minda, dan jiwa mereka untuk menghadapi cabaran hidup dengan lebih baik.

Rujukan

- AlHourani, H. M., & Atoum, M. F. (2007). Body composition, nutrient intake and physical activity patterns in young women during Ramadan. *Singapore medical journal*, 48(10), 906-910.
- Faris, M. A., Jahrami, H., Alsibai, J., Obaideen, A. A., & Alsunni, A. A. (2014). Impact of Ramadan diurnal intermittent fasting on metabolic syndrome components in healthy, non-athletic Muslim people aged over 15 years: a systematic review and meta-analysis. *British journal of nutrition*, 112(2), 192-207.
- Kul, S., Savaş, E., Öztürk, Z. A., & Karadağ, G. (2014). Does Ramadan fasting alter body weight and blood lipids and fasting blood glucose in a healthy population? A meta-analysis. *Journal of religion and health*, 53(3), 929-942.