

Tips Makan Sahur



Peran sahur sangat penting.

Menu yang dimakan memengaruhi kerja tubuh Anda selama berpuasa. Perbanyak makan makanan berserat, seperti buah dan sayur.

Hindari mengonsumsi makanan berminyak.

Makanan berminyak menyebabkan penyumbatan di pembuluh darah, sehingga aliran oksigen menjadi berkurang dan mengakibatkan mengantuk pada siang hari.



Tips Berbuka Puasa

Makanlah secukupnya.

Langsung memakan banyak makanan hanya akan membuat perut sesak. Makanlah secara bertahap, mulai dari air putih, dan sedikit makanan manis.



Makan terlalu banyak saat malam hari berakibat obesitas.

Hindari juga kopi dan soda karena membuat sulit tidur dan menimbun banyak lemak.

Kunyah perlahan makanan dengan baik dan nikmati setiap suapan agar dapat membantu proses pencernaan.

