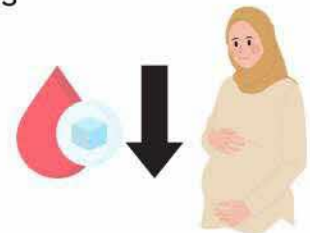


Panduan Pemakanan Sihat Semasa Ramadan

Ramadan merupakan bulan untuk berpuasa dengan tujuan membersihkan badan, minda dan jiwa. Semasa Ramadan, semua Muslim dewasa yang sihat perlu berpuasa bermula daripada terbit matahari sehingga tenggelam matahari.

Persiapan Menyambut Ramadan

Dapatkan nasihat daripada doktor anda sebelum menyambut Ramadan. Jika anda mempunyai penyakit kencing manis, doktor mungkin perlu mengubahsuai dos ubat-ubatan kencing manis anda. Jangan ubahsuai atau berhenti mengambil ubat tanpa nasihat doktor anda.



Anda tidak dinasihatkan untuk berpuasa jika:

- Kencing manis anda tidak terkawal
- Hipoglisemia (paras gula darah rendah) kerap berlaku
- Pernah dimasukkan ke hospital kerana diabetic ketoacidosis (DKA) atau hipoglisemia
- Mempunyai komplikasi serius seperti penyakit buah pinggang, masalah jantung, strok atau tekanan darah tinggi yang tidak terkawal
- Mengandung atau sedang menyusukan bayi
- Lemah dan lanjut usia
- Sakit tenat di mana kesihatan akan terjejas sekiranya berpuasa

Tanda-tanda untuk anda berbuka puasa:

- Paras gula darah yang rendah < 4.0 mmol/L (contoh: berpeluh, degupan jantung laju, menggeletar, keliru, pening atau kelaparan melampau)
- Dehidrasi/ kekurangan air (contoh: pening, keliru)



Tip-tip Pemakanan Sihat Semasa Ramadan

1. Pastikan anda makan semasa Sahur

Sahur adalah sumber tenaga utama sepanjang hari. Jangan tinggalkan Sahur kerana ini akan memanjangkan masa anda berpuasa. Ia boleh menyebabkan anda berasa letih, lapar, dahaga, dan seterusnya makan secara berlebihan semasa Iftar. Ambil Sahur anda selewat yang mungkin untuk memendekkan jumlah jam berpuasa.



2. Ambil diet yang sihat dan seimbang semasa Iftar (berbuka puasa)

Semasa Iftar, ambil diet yang seimbang dan berkhasiat. Elakkan makan secara berlebihan, kerana ia akan menyebabkan penambahan berat badan dan lonjakan paras gula darah.



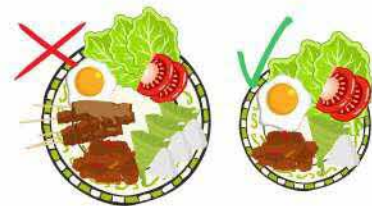
Berikut adalah tip-tip pemakanan sihat semasa anda berbuka puasa:



Makan dengan perlahan dan kunyah makanan anda hingga lumat



Minum segelas air sebelum makan untuk bantu anda rasa separa kenyang



Gunakan pinggan yang lebih kecil dan elakkan menambah hidangan



Utamakan makanan seperti sayur-sayuran dan protein berbanding karbohidrat semasa makan



Kongsikan makanan bersama keluarga dan rakan-rakan

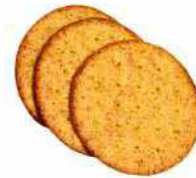
Jika perlu, anda boleh mengambil snek ringan (Moreh atau Iftar mini).
Berikut adalah contoh makanan dan saiz sajian yang disarankan:

Ambil hanya satu jenis snek setiap kali makan

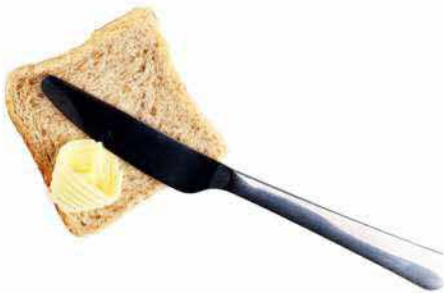
Snek Raya dan pencuci mulut harus diambil secara bersederhana kerana kebanyakannya mengandungi lemak dan gula yang tinggi.



1-3 biji kurma



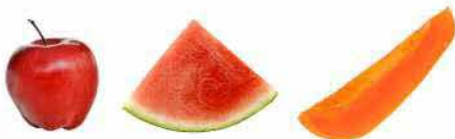
3 keping biskut bijirin penuh



1 keping roti dengan sapuan marjerin lembut yang nipis



1 genggam kecil kekacang tanpa garam dan tidak digoreng



1 sajian buah-buahan



1 cawan susu rendah lemak atau susu soya kurang gula



2 biji kuih raya
(contoh: kuih bangkit, tat nanas, kuih Dahlia)

3. Guna My Healthy Plate untuk merancang diet yang seimbang

My Healthy Plate adalah panduan visual daripada Health Promotion Board untuk membantu anda mencapai diet yang sihat dan seimbang.



Gunakan kaedah memasak yang lebih sihat (contoh: menumis, masak sup, memanggang atau mengukus)



4. Kekal hidrat

Ambil sekurang-kurangnya 8 gelas air kecuali jika anda dinasihatkan untuk mengehadkan pengambilan cecair. Anda boleh mengambil 2 gelas air pada waktu pagi sebelum berpuasa dan 6 gelas air semasa tidak berpuasa. Berikut adalah tip-tip untuk mengelakkan dehidrasi:



Hadkan minuman berkafein (contoh: kopi, teh, minuman ringan)



Elakkan makanan tinggi sodium atau yang diawet untuk mengelakkan kehausan melampau dan dehidrasi



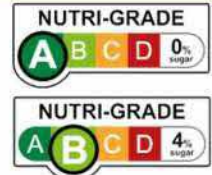
Ambil makanan dengan kandungan air yang tinggi seperti buah dan sayur. Pilih buah-buahan yang segar!



Pilih "kosong" semasa membeli minuman di luar



Pilih minuman yang mempunyai Healthier Choice Symbol seperti "Sugar-Free", "Lower in Sugar", atau NutriGrade A atau B



Nutri-Grade Mark Variants - Measures for Nutri-Grade Beverages reproduced from <https://hpb.gov.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore



Pilih pencuci mulut dengan jumlah yang kecil dan kongsi bersama keluarga dan rakan-rakan anda!



Elak melakukan senaman berat ketika berpuasa

Nota: Sila berbincang dengan pakar dietetik untuk mendapatkan nasihat lanjut sekiranya anda tidak mempunyai selera makan dan/atau memerlukan produk enteral (Oral Nutrition Supplements)

Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of August 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure