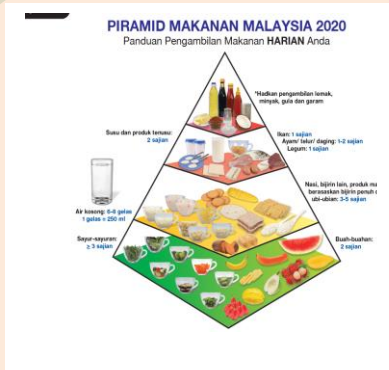


# PENGAMBILAN SUPPLEMEN: PERLU ATAU TIDAK DI BULAN PUASA?

- ▽ Warga emas dapat menjalani ibadah puasa dengan baik dengan mengamalkan pemakanan yang seimbang dan gaya hidup yang sihat. Ini dapat memastikan keperluan nutrien tubuh badan dipenuhi tanpa perlu mengambil supplemen.
- ▽ Perhatian: Supplemen tidak boleh menggantikan makanan dan pengambilan supplemen secara berkala dalam dos yang tinggi boleh memudaratkan kesihatan!!
- ▽ Dapatkan nasihat daripada profesional kesihatan sebelum mengambil sebarang supplemen sekiranya perlu.

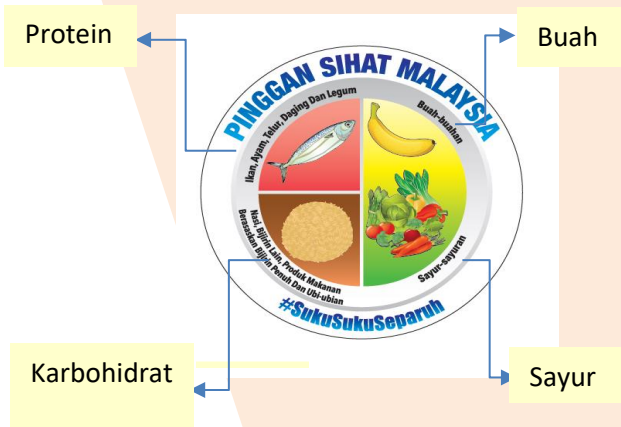


Ikuti tips berikut untuk kekal sihat di bulan puasa



## 1. Ambil makanan berkhasiat dan seimbang

- Diet seimbang terdiri daripada kumpulan makanan yang mengandungi karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.
- Ambil **makanan tinggi serat** dan karbohidrat kompleks seperti beras perang, biskut tinggi fiber dan roti mil penuh.
- Ambil **makanan tinggi nutrien** seperti sayur-sayuran, buah-buahan, susu, kekacang seperti kacang dal, kacang kuda dan biji-bijian seperti biji labu, biji bunga matahari.
- **Kawal** pengambilan makanan **tinggi lemak, gula dan garam**.
- Elakkan makanan mentah atau separuh masak bagi memudahkan penghadaman.
- Amalkan pemakanan seimbang dengan menekankan konsep **SUKU, SUKU, SEPARUH** setiap kali waktu makan.



## 2. Minum air kosong secukupnya; hidrasi diri

- Minum air sebanyak yang boleh; **6 hingga 8 gelas** antara waktu berbuka dan sahur.
- **Elak minuman berkafein** seperti kopi dan teh kerana ia memberi kesan diuretik (kerap buang air kecil)
- Pilih sayuran dan buah-buahan dengan kandungan air yang tinggi seperti tembikai, epal, oren, nenas, pir, kobis, bayam, tomato dan timun

## 8 gelas air untuk orang berpuasa



1. Bangun tidur
2. Semasa sahur
3. Azan Maghrib
4. Selepas Maghrib
5. Selepas makan
6. Selepas Isyak
7. Selepas Terawih
8. Sebelum Tidur

## 3. Jaga waktu makan

### Sahur

- Sahur dapat membekalkan tenaga supaya kita kekal segar dan sihat sepanjang hari
- Ambil makanan berkhasiat dan seimbang
- Lewatkan sahur dalam 30 minit sebelum azan Subuh.

### Berbuka

- Jangan tangguh waktu berbuka puasa. Ambil juadah yang ringkas bagi mengelakkan ketidakselesaan pada perut seperti kurma.
- Elakkan makanan berempah dan pedas supaya perut tidak meragam semasa solat tarawih atau keesokan harinya.



Nama penulis : Nur Azlina binti Abdul Aziz

Penyunting : Ainan Nasrina binti Ismail

Rujukan : 1. Malaysian Dietary Guidelines 2022

: 2. Malaysian Dietary Guidelines for Older Person, 2023