Tetap Diet saat Berpuasa

Berpuasa bukanlah penghalang untuk tetap melakukan olahraga, bahkan melajutkan program diet, bisa tetap dilakoni asalkan tidak menyalahi aturan. Melakukan olahraga ringan atau waktu yang dirubah, jika biasanya pagi hari bisa diganti sore hari menjelang berbuka.

Senam ringan, bersepeda bahkan olahraga tenis dan yang lain boleh dilakukan, tentunya dengan mengukur kekuatan yang dimiliki oleh masing masing orang. Kegiatan ini tetap diperlukan untuk menjaga kebugaran tubuh.

"Puasa justru bermanfaat bagi kesehatan jasmani dan rohani", kata dr Meilina ahli gizi dari Rumah Sakit Telogorejo Semarang.

Menurutnya puasa merupakan proses detoksifikasi alami tubuh, tubuh punya kesempatan untuk menggunakan cadangan energi yang tersimpan sebagai lemak. Pada kondisi normal (tidak puasa) sumber energi utama adalah gula yang tersimpan di hati dan otot. Saat berpuasa, jika simpanan gula tersebut habis terpakai maka sumber energi utama yang dipakai adalah lemak.

"Banyak manfaat yang didapat dari puasa. Antara lain memicu tubuh dalam meningkatkan hormon pertumbuhan (growth hormon), menyebabkan metabolisme tubuh lebih lancar sehingga memicu regenerasi sel dan memperlambat proses penuaan, serta memperpanjang umur dan memperbaiki fungsi otak," jelas Meilina.

Bagaimana dengan diet selama puasa? Bermanfaat atau berbahaya?

Diet merupakan pengaturan pola makan, baik ukuran, porsi, maupun kandungan gizi. Esensi diet di luar bulan puasa maupun saat puasa tak banyak berbeda. Meski diakui, intensitas makan yang berkurang selama puasa membuat program diet lebih efektif dilakukan. Diet saat puasa menjadi pilihan pada sebagian oang untuk menurunkan berat badan yang berlebih. Selain itu mengistirahatkan organ pencernaan setelah makan sekian lama yang terus dipekerjakan. Namun niat puasa sebagai ibadah tetap menjadi hal utama yang harus menjadi perhatian

Kebiasaan-kebiasaan tidak tepat, misalnya melakukan"balas dendam" di saat berbuka puasa, menyamtap segala makanan yang enak tanpa terukur justru membuat upaya diet jadi berantakan. Lantas bagaimana cara tepat diet selama puasa?

Menurut Meilina, yang paling utama adalah tetap mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi seimbang, baik secara kualitas maupun kuantitas, yang sama seperti saat tidak berpuasa. Agar diet saat puasa sukses, harus diperhatikan menu sahur san berbuka puasa. Menu yang enak-enak dengan kandungan karbohidrat. lemak dan kolesterol dan gula tinggi sering membuat lupa diri. Padahal makanan berlebih ini musuh mereka yang sedang melakukan diet.

"Berpuasa itu menggeser jadwal makan sehingga kebutuhan asupan makanan sama persis ketika tidak berpuasa. Ini termasuk jumlah total kalori dan jumlah komposisi diet yang seimbang," tutur Meilina.

Diet Seimbang

Selama ini orang sering salah kaprah mengatur menu diet. Diet diartikan hanya memakan satu kandungan makanan dan meninggalkan yang lain. Padahal, menurut Meilina diet seimbang selayaknya terdiri dari karbohidrat 60 persen, protein 15 persen, dan lemak 25 persen.

Karbohidrat seperti yang ada pada nasi, sereal, atau kentang tetap diperlukan tubuh. Terlebih saat berpuasa, tubuh tidak bisa sewaktu-waktu mengonsumsi makanan sehingga alangkah baiknya tidak meninggalkan makanan yang mengandung karbohidrat. Meninggalkan karbohidrat bisa berimplikasi pada keluhan lemas dan pusing di siang hari.

Dalam kasus diet selama puasa, disarankan yang dikonsumsi adalah karbohidrat kompleks yang kaya serat. Di antaranya roti gandum, oatmeal, atau nasi merah. Karbohidrat kompleks butuh proses pencernaan lebih lama sehingga waktu kenyang pun lebih lama. Kecuali itu, karbohidrat kompleks tidak akan membuat kadar glukosa dalam darah meningkat dan bisa menetralkan asam lambung saat puasa.

Selain karbohidrat, protein baik hewani maupun nabati juga harus dipenuhi. Misalnya ikan, telur, tahu, atau tempe. Untuk diet selama puasa, lebih baik mengolah sumber-sumber protein tersebut dengan cara rebus, tim, atau kukus. Pasalnya, makanan yang digoreng dipercaya akan membuat tenggorokan kering.

Pembakaran Lemak

Sumber energi utama yang dipakai saat berpuasa adalah adanya pembakaran lemak dalam tubuh. Meilina memaparkan, ini pembakaran lemak menjadi energi dapat mengurangi berat badan dan tingkat kolesterol.

"Turunnya berat badan akan berdampak baik untuk mengendalikan diabetes dan tekanan darah. Itu karena gula darah jadi lebih terkontrol, dapat menurunkan resistensi insulin, juga meningkatkan sistem imun tubuh".

Selama puasa, Meilina menganjurkan untuk memperbanyak minum air putih setidaknya 8-10 gelas sehari. Dan, penting untuk menghindari minuman semacam teh, kopi, atau soda karena mengandung kafein yang bersifat diuretika.

Yang tak boleh dilupakan, waktu makan yang hanya dua kali per hari saat berpuasa, yakni saat sahur dan berbuka, harus dimanfaatkan sebaik-baiknya. Meski diet, makan sahur tidak boleh terlewat agar tubuh punya cukup energi dan zat gizi selama seharian berpuasa.

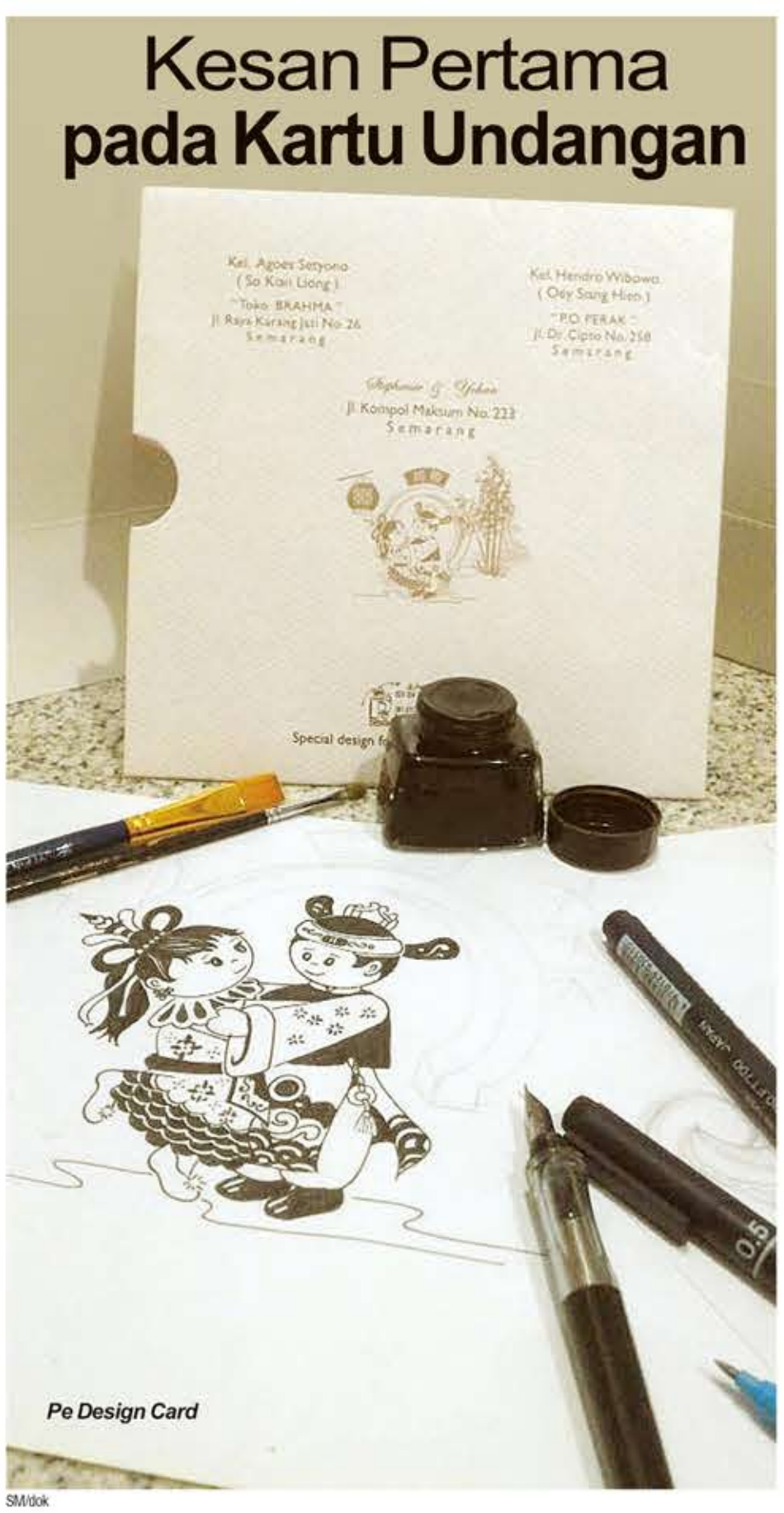
Sementara saat berbuka, makanlah secara bertahap dan jangan terburu-buru. Buka puasa bisa diawali dengan beberapa butir kurma. Buah ini dikenal sebagai salah satu sumber gizi yang baik. Kandungannya sudah teruji memiliki banyak nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Kurma salah satu makanan yang direkomendasikan untuk dikonsumsi selama menjalani diet. Dengan buah ini tidak perlu khawatir akan kekurangan gizi. (**Sofie Rifayani**-31)

www.IKAPESTA.com

GET IT ON Google play

Kesan Pertama pada Kartu Undangan

Oleh **Dhaneswari Tiara**



Pe Design Card

Dalam sebuah pesta, kartu undangan adalah hal yang kali pertama bersentuhan langsung dengan tamu undangan sebelum dekorasi, makanan, dan perlengkapan pesta lainnya. Mau tak mau, kartu undangan akan memberikan kesan paling awal atas sebuah pesta. Jadi, banyak dari penyelenggara pesta yang berlomba-lomba memberikan sentuhan paling mengesankan dalam kartu undangan mereka. Tak lain agar para tamu undangan merasa terkesan dan dihargai.

Menurut Puspitasari Husodo, pemilik Pe Design Card yang berdiri sejak 1998, kartu undangan bukan sekadar kartu biasa, namun sebuah karya seni sebagai penghargaan bagi orang yang diundang. "Kartu undangan juga merupakan simbol kenangan terindah yang tak terlupakan bagi si pengundang ataupun yang diundang. Karena itu, kami mendesain kartu undangan dari perpaduan lukisan tangan dan teknologi modern sehingga lebih eksklusif," ungkap Puspita.

Tak hanya itu, Puspitasari pun membagikan tips menentukan kartu undangan. "Pertama adalah menentukan tema acara, selanjutnya baru menentukan kartu undangan yang sesuai dengan tema," bocor Puspitasari. Menambahkan pernyataan Puspitasari, Sanita Budhiwan pemiliki Sasa Card yang berdiri sejak 1980 di Jalan Krakatau Raya No 8 Semarang mengatakan, "Sesuaikan kartu undangan dengan bujet, pilih yang terkesan tidak murahan namun memiliki kualitas. Selain itu pilih vendor yang dapat dipercaya untuk membuat kartu undangan jadi tepat waktu. Sasa Card sudah memiliki pelanggan turun temurun karena mengutamakan kualitas dan mengganggap pelanggan adalah raja."

Vinas Invitation

Tataje Media Kreasindo yang kini berpusat di Jalan Lowanu 39 Yogyakarta sejak 2007 pun tak ketinggalan untuk berbagi tips memilih undangan. "Yang perlu diperhatikan adalah anggaran dan jumlah pasti tamu undangan. Agar tidak ada penambahan di akhir yang tentunya akan memengaruhi bujet dan waktu pembuatan kartu undangan," jelas David Njoo, pemilik Tataje.

Tataje menyediakan kartu undangan yang mencerminkan karakter dan keunikan pemesan. David menambahkan, "Cerminan karakter pemesan akan kami ejawantahkan dalam desain atau bahan yang dipakai, sehingga si penerima undangan akan teringat tidak hanya waktu acara namun juga sebelum acara berlangsung."

Bocorkan Tips

Felicia Setiawan, pemilik Vinas Invitation yang menyediakan kartu undangan berupa kertas, acrylic, kain beludru, dan kertas daun ulang pun membocorkan kiat memilih kartu undangan. "Pilihlah kartu undangan jauh-jauh hari sebelum hari pesta. Tentukan tema besarnya dahulu yang bisa ditampilkan di kartu undangan, lalu tentukan jumlah kartu undangan yang akan dicetak karena akan memengaruhi harga kartu undangan," jelas Felicia. Vinas Invitation sudah berdiri sejak 2011 di Jalan Indrapasta No 15 Semarang.

Senada dengan Felicia, Irene Effendi pemilik Sister Card and Gift yang berdiri sejak 2014 mengatakan hal serupa. "Mengirimkan undangan membutuhkan waktu paling tidak dua minggu. Belum termasuk memberi label, menyiapkan alamat, mengelompokkan dan mengumpulkan undangan sebelum dikirim. Karena itu, mulailah memesan undangan berbulan-bulan sebelum hari pesta berlangsung. Namun jika memang waktu yang dibutuhkan pelanggan singkat, Sister Card memiliki solusinya. Selain itu, penyelenggara pesta harus menentukan jumlah tamu undangan untuk mengetahui biaya kartu undangan," jelas Irene.

Irene menambahkan, Sister Card mampu memberikan perencanaan dan kreativitas dalam membuat kartu undangan yang rumit namun indah. Vendor ini juga mengklaim selalu berkomunikasi langsung dengan pelanggan karena kartu undangan merupakan proses kolaborasi kreatif dan klien harus terlibat. "Intinya adalah kerja sama antara klien dan vendor untuk menciptakan kartu undangan yang sesuai dengan keinginan klien," tutup Irene.

Setelah membocorkan tips dan trik memilih kartu undangan, kelima vendor ini sepakat bahwa waktu terbaik memesan kartu undangan paling tidak enam bulan dan maksimal dua bulan sebelum acara berlangsung. Kini, tidak perlu ragu lagi untuk memesan kartu undangan yang sesuai dengan selera.(58)

Sasa Card

Tataje

Sister Card

SM/dok