

Puasa: Apa yang harus Anda ketahui

Apa itu Puasa?

Sederhananya, itu berarti Anda berhenti makan sepenuhnya, atau hampir sepenuhnya, untuk jangka waktu tertentu. Puasa biasanya berlangsung dari 12 hingga 24 jam, tetapi beberapa jenis berlanjut selama sehari-hari. Dalam beberapa kasus, Anda mungkin diizinkan minum air, teh, dan kopi atau bahkan sedikit makanan selama "periode puasa".



Sudah Lazim

Berpuasa adalah hal biasa bagi hampir semua tradisi agama besar, seperti Budha, Kristen, Hindu, Islam, dan Yahudi. Di Yunani kuno, Hippocrates percaya **puasa membantu tubuh menyembuhkan dirinya sendiri**. Selama Ramadhan, banyak umat Islam berpuasa dari matahari terbit hingga terbenam, setiap hari selama sebulan. Ini telah memberi para ilmuwan sedikit informasi tentang apa yang terjadi pada tubuh Anda ketika Anda berpuasa, dan beritanya sebagian besar baik.



Mengapa Orang Melakukannya

Selain praktik keagamaan, ada sejumlah alasan kesehatan. Pertama, seperti yang Anda duga, adalah penurunan berat badan. Ada juga penelitian yang menunjukkan bahwa jenis puasa tertentu dapat membantu memperbaiki kolesterol, tekanan darah, kadar glukosa, sensitivitas insulin, dan masalah kesehatan lainnya.



Ya, Anda akan lapar!

Anda mungkin akan **merasakan lapar** jika berpuasa, **setidaknya di awal**. Tetapi **setelah beberapa hari, rasa lapar biasanya membaik**. Berpuasa berbeda dari berdiet karena ini bukan tentang memangkas kalori atau jenis makanan tertentu – puasa adalah tidak makan sama sekali, atau sangat mengurangi, untuk jangka waktu tertentu.



Apakah puasa Aman?

Puasa singkat tidak akan menyakiti Anda jika Anda orang dewasa yang sehat, apakah berat badan Anda normal atau Anda lebih berat. Meski begitu, tubuh Anda membutuhkan nutrisi dan bahan bakar yang baik untuk berkembang. Jadi pastikan untuk berbicara dengan dokter Anda terlebih dahulu, terutama jika Anda memiliki masalah kesehatan atau minum obat apa pun. Jika Anda hamil, menyusui, atau memiliki riwayat gangguan makan, Anda harus menghindari puasa dalam bentuk apa pun. Anak-anak dan remaja muda juga tidak harus berpuasa.



Apa Yang Bisa Kamu Makan?

Saat Anda tidak berpuasa, Anda bisa makan makanan yang biasanya Anda makan. Tentu saja, Anda tidak harus makan banyak kentang goreng dan donat. Tetapi penelitian tampaknya menunjukkan bahwa **kesehatan Anda berubah menjadi lebih baik ketika Anda berpuasa**, bahkan jika diet Anda tidak membuat anda lebih baik. Anda juga harus menambahkan lebih banyak buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian, jika Anda belum cukup memakannya.



Anda tdk akan makan lebih banyak nanti?

Ya mungkin. Tetap saja, **Anda harus mencoba makan dalam jumlah yang sehat dan tidak makan besar setelah puasa**. Kualitas masih diperhitungkan. Tetapi bahkan di antara orang-orang yang makan jumlah kalori yang sama, mereka yang berpuasa cenderung memiliki tekanan darah lebih rendah, sensitivitas insulin lebih tinggi, kontrol nafsu makan lebih baik, dan penurunan berat badan lebih mudah.



Puasa putus putus

Ini adalah jenis puasa yang 'sehari puasa lain hari tidak'. Ada tiga jenis utama yang telah dipelajari oleh para dokter dan orang² telah menggunakannya untuk menurunkan berat badan dan meningkatkan kesehatan:

- Pemberian makan terbatas waktu
- Puasa alternatif
- Puasa yang dimodifikasi



Pemberian Makan Terbatas Waktu

Ini berarti Anda makan sepanjang hari, seringkali sekitar 8-12 jam. Salah satu cara mudah untuk melakukannya adalah dengan **melewatkan satu kali makan**. Jika Anda selesai makan malam pada pukul 8 malam, Anda sudah mencapai 12 jam puasa pada pukul 8 pagi. Jadikan siang hari untuk makan siang, dan Anda sudah berpuasa selama 16 jam. Anda juga bisa berhenti makan setelah makan siang hingga sarapan pagi berikutnya.



Puasa dengan Alternatif Hari

Kadang-kadang disebut puasa hari "lengkap" alternatif karena waktu ketika Anda tidak makan berlangsung 24 jam penuh. Anda mengikutinya dengan satu atau lebih "hari raya" ketika Anda bisa makan sebanyak yang Anda inginkan. Meskipun studi sangat terbatas, hasilnya menunjukkan bahwa **puasa alternatif dapat menyebabkan penurunan berat badan dan meningkatkan kesehatan**. Tapi mungkin cukup sulit untuk bertahan dalam jangka panjang.



Puasa yang Dimodifikasi

Jenis ini memungkinkan Anda untuk makan sekitar 20% hingga 25% dari kebutuhan energi harian normal pada hari-hari puasa yang dijadwalkan - cukup untuk mengingatkan Anda apa yang Anda lewatkan! Satu versi populer, diet 5: 2, membutuhkan 2 hari seminggu (tidak berturut-turut) dari "puasa" 24 jam kecuali untuk makanan yang sangat ringan. Pada 5 hari lain dalam seminggu, Anda dapat makan apa pun yang Anda inginkan.



Terlalu tangguh

Lengkap, puasa alternatif bisa sangat sulit untuk bertahan dalam jangka panjang. Namun versi puasa lainnya tampaknya semakin mudah seiring berjalannya waktu. Anda dan dokter Anda mungkin ingin melihat ke dalam rencana khusus untuk melihat apa yang terbaik untuk Anda.



Diabetes

Studi menunjukkan bahwa **puasa dapat membantu penderita diabetes atau prediabetes mengendalikan gula darah, meningkatkan sensitivitas insulin, dan menurunkan berat badan.** Jika Anda memiliki salah satu dari kondisi ini, sangat penting untuk berbicara dengan dokter Anda sebelum Anda membuat perubahan pada pengobatan Anda, penggunaan insulin, atau kebiasaan makan.



Atlet

Latihan beban dapat membantu Anda mengurangi lebih banyak lemak tubuh, tetapi bukan otot, jika Anda membatasi makan hingga 8 jam sehari. Latihan aerobik, seperti berlari, berenang, atau bersepeda, sementara pada rencana makan terbatas waktu dapat membantu menurunkan kadar kolesterol Anda, dan mengurangi lemak perut, Namun, Anda membutuhkan bahan bakar yang baik. **Pastikan Anda memenuhi kebutuhan nutrisi Anda.**



Reviewed by [Melinda Ratini, DO](#) on 7/14/2018

Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 2005-2019 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.