

RANCANG PEMAKANAN SIHAT UNTUK PERSEDIAAN RAMADHAN



24 April 2018 – Satu ceramah bertajuk 'Pemakanan Sihat, Penyediaan Ramadhan' telah berjaya dianjurkan oleh Badan Kebajikan dan Amal Kakitangan Perpustakaan (BAKAL), bertempat di Auditorium 2, Bangunan Tambahan, Perpustakaan Sultanah Bahiyah (PSB). Pada ceramah kali ini, pihak BAKAL yang merupakan Persatuan bagi kakitangan Perpustakaan Sultanah Bahiyah (PSB), telah berjaya membawa penceramah hebat dan terkenal iaitu saudara Imam Muda Arrazi untuk berkongsi tips-tips pemakanan yang bermanfaat.

Bertepatan dengan tajuk ceramah, beliau banyak menekankan aspek berkaitan etika pemakanan sihat seperti diet pemakanan Rasulullah S.A.W. yang boleh dijadikan panduan dan ikutan kerana baginda adalah contoh teladan yang terbaik buat semua umat manusia. Rasulullah S.A.W. adalah merupakan seorang yang amat mementingkan khasiat dan mutu makanan yang diambil agar kehidupan baginda mendapat keberkatan dan manfaat yang sepenuhnya.

Selain itu, Imam Muda Arrazi turut memberikan tips yang berguna untuk memilih makanan yang terbaik. Menurut beliau, terdapat 3 peringkat utama dalam pemilihan makanan yang terbaik iaitu yang pertama, kita perlu cermat semasa memilih makanan, yang kedua adalah kita perlu memilih bentuk pemakanan yang halal lagi baik dan perlu mengandungi asas pemakanan seperti air, bijirin, karbohidrat, mineral, protein, vitamin serta lipid (lemak yang baik). Ketiga, seseorang manusia juga patut mengamalkan mengambil buah-buahan seperti buah tin, zaitun, kurma, labu dan melebihi sayur-sayuran dalam diet pemakanannya. Menurut beliau lagi, badan manusia adalah terdiri daripada 2/3 air dan oleh sebab itu adalah disarankan untuk kita mengambil air kosong sebanyak sekurang-kurangnya 4.5 liter sehari bagi mendapatkan tubuh badan yang cergas dan bebas daripada penyakit. Tambah beliau lagi, amalan memakan buah-buahan sebelum makanan yang berat adalah penting untuk dititikberatkan bagi mendapat sistem penghadaman dan pencernaan yang baik.

Ujar beliau lagi, amat penting bagi semua orang untuk memahami serta mengamalkan konsep mencegah adalah lebih baik daripada merawat untuk mengelakkan sebarang risiko penyakit di kemudian hari. Oleh itu, selain daripada aspek pemakanan sihat, beliau turut menekankan untuk memperbanyakkan aktiviti senaman seperti berjalan dan supaya badan dapat menjadi lebih sihat. Tambah beliau, apabila kita sihat maka mudalah kita untuk menjalani ibadah puasa yang diwajibkan ke atas kita

setibanya bulan Ramadhan nanti dan inilah persediaan yang perlu dilakukan bermula sekarang.

Beliau juga turut menyarankan supaya setiap individu mengambil berat dan mengetahui kalori makanan yang diambil dengan bantuan telefon pintar dengan memuat turun aplikasi MyNutri App yang telah disediakan oleh Bahagian Makanan Kementerian Kesihatan. Dengan tag #Sukusuku Separuh, kita mampu mengawal pemakanan yang seimbang serta mendapatkan berat badan yang ideal dan seterusnya menghindari segala jenis penyakit, Inshaa Allah.

Tamat

Disediakan oleh : Ku Azmi Ku Ibrahim

Gambar oleh: Siti Nor Hajar Abdul Rahman

Print