

Tips Makan Sahur Agar Tetap Sehat dan Bugar

PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG
RSUD dr. M. ASHARI

Customer Service
0284 321614

Tips Makan Sahur Agar Tetap Sehat dan Bugar

1. Mengonsumsi karbohidrat kompleks seperti nasi merah, roti gandum dan oat.
2. Perbanyak mengonsumsi buah dan sayur untuk memenuhi kebutuhan serat dan vitamin harian.
3. Perbanyak mengonsumsi air.
4. Perbanyak mengonsumsi protein untuk memperbaiki dan membangun jaringan tubuh dan meningkatkan imun tubuh.

Sumber : upk.kemkes.go.id

Rumah Sakit Pilihan Utama Masyarakat Pemalang dan sekitarnya.

[rsudashari](https://www.instagram.com/rsudashari) [rsudashari](https://www.facebook.com/rsudashari) [RSUD dr. M. Ashari Pemalang](https://www.youtube.com/channel/UC...) www.rsudashari.pemalangkab.go.id

Tips Makan Sahur Agar Tetap Sehat dan Bugar

Sahur merupakan salah satu bagian penting yang disunnahkan untuk dilakukan oleh seluruh umat muslim yang akan melakukan ibadah puasa. Selain mendapatkan pahala, makan sahur juga menjadi salah satu kunci agar kita dapat lebih kuat dalam menjalani puasa dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari.

Selain aktivitas sahur, menu makanan sahur juga menjadi salah satu hal yang penting untuk kita perhatikan. karena dengan mengonsumsi menu yang bergizi seimbang, akan membuat tubuh tetap sehat dan terpenuhi berbagai kebutuhan penting lainnya.

Tips Menu Makan Sahur

Berikut ini adalah beberapa tips sehat makan sahur selama bulan ramadhan agar tubuh tetap bugar, diantaranya adalah :

1. Mengonsumsi karbohidrat kompleks seperti nasi merah, roti gandum dan oat.
2. Perbanyak mengonsumsi buah dan sayur untuk memenuhi kebutuhan serat dan vitamin harian.
3. Perbanyak mengonsumsi air.
4. Perbanyak mengonsumsi protein untuk memperbaiki dan membangun jaringan tubuh dan meningkatkan imun tubuh.

Dengan mengonsumsi menu-menu diatas, diharapkan mampu memberikan tambahan energi kepada kita semua untuk mampu menjalani puasa.di bulan ramadhan ini, sehingga kesehatan dapat terus terjaga dan ibadah dapat terus berjalan dengan lancar dan penuh khidmat.

#ayokeashari #sekaranglebihbaik
#rsudashari #rsudpemalang #rsupemalang #kabarpemalang
#pemalangsehat #pemalangikhlas #infopemalang