

Melanjutkan Ramadhan, Menjadi Sehat dan Sembuh dengan Rawfood

Puasa menertibkan tubuh kembali normal. Layak dilanjutkan meski tidak ramadhan. Hikmah lanjutannya adalah kita diingatkan setiap tahun tentang ritme makan yang sehat bagi tubuh perlu terus dikembangkan untuk sehat tanpa obat

Oleh: Eny Yulianti, M.Si

Program Studi Kimia Uin Maulana Malik Ibrahim Malang

Kolom Artikel Dokter Rakyat, Kampus Desa Indonesia tanggal 12 Mei 2022

<https://kampusdesa.or.id/melanjutkan-ramadhan-menjadi-sehat-dan-semuh-dengan-rawfood/>

Ramadhan adalah saat yang tepat untuk meningkatkan rasa kebersamaan dalam keluarga, karena merasakan lapar bersama sama, menahan haus seharian bersama sama dan menikmati berbuka dan sahur hendaknya bersama sama pula. Bagi anak anak yang masih belajar berpuasa Kehadiran keluarga berupa dukungan anggota keluarga lainnya sangat berharga agar dapat menjalani puasa dengan baik.

Rasulullah SAW mengajarkan kita agar selektif terhadap apa saja yang kita dan keluarga kita makan. Beliau menyampaikan agar memenuhi syarat halal dan *thayyib*. Halal cara memperolehnya dan halal prosesnya.

Sedangkan *thayyib* berkaitan dengan bermanfaat bagi Kesehatan. Agama Islam melarang keras makan makanan yang tidak *toyyib*, yaitu makanan yang membawa keburukan.

Bagaimana Keluarga Berperan?

Keluarga mempunyai peran yang sangat penting agar memastikan makanan yang dikonsumsi anggota keluarga lainnya halal dan *toyyib*. Godaan makanan siap saji, cemilan, makanan ultraproses atau makanan yang diproses sangat lama, ataupun makanan cepat saji atau *fastfood* dari luar rumah sangatlah besar, karena itu keluarga harus memberikan perlindungan dan membuat strategi agar anggota keluarga lainnya senang dan menikmati sajian makanan sehat di rumah.

Orang tua harus memberikan contoh makan makanan yang sehat, karena akan menjadi panutan bagi anak-anak. Kegiatan menyiapkan mulai berbelanja, memasak dan mengkreasikan makanan halal dan *toyyib* sangat bagus bila dilakukan bersama-sama dengan anggota keluarga lainnya. Anak-anak tidak hanya tinggal menyantapnya di atas meja tetapi mendapatkan pengalaman berharga bagaimana makanan atau minuman sehat tersebut dibuat atau disiapkan.

Berbelanja bahan untuk berbuka bersama anak-anak, ini akan memberikan edukasi kepada anak-anak tentang makanan yang sehat. Kebersamaan juga bisa dilakukan dengan memasak, menyiapkan berbuka dan sahur bersama-sama, dengan menu makanan yang halal dan *tayyib*. Selanjutnya menikmati berbuka dan sahur bersama keluarga. Hal yang menarik lainnya dari puasa Ramadhan adalah Ramadhan menjadi sarana sehat dan sembuh bagi seluruh anggota keluarga.

Belajar Sehat dan Sembuh dari Puasa Ramadhan

Pola makan kita sehari-hari umumnya tidak beraturan. Kita seringkali makan bukan berdasarkan kebutuhan tubuh, bukan pada saat kita lapar yang sesungguhnya, kita sering lapar mata, bukan lapar badan, atau

bahkan sebaliknya saat kita sudah laparpun kita melewatkannya karena tidak sempat, dan makan dengan porsi yang luar biasa saat jam lapar sudah terlewati.

Hal ini akan memicu resistensi tubuh kita terhadap kata LAPAR. Dengan menjalani puasa akan membentuk pola makan yang lebih sehat, karena tubuh akan memaksimalkan penggunaan cadangan makanannya, dan tubuh hanya makan saat benar benar lapar.

Dengan tidak memberikan beban kepada sistem pencernaan secara berlebihan akan mendorong tubuh kita menjadi lebih sehat. Nah *ngemil* atau makan camilan terus menerus, akan memberikan beban kepada sistem pencernaan bekerja terus menerus tanpa istirahat. Bahkan banyak riset menyebutkan kebiasaan makan sebelum tidur, sangat tidak menyehatkan, karena tubuh terutama sistem pencernaan yang seharusnya istirahat justru diberikan pekerjaan mengolah makanan yang masuk.

Metode puasa diakui di banyak riset dapat membentuk ketahanan tubuh, karena organ (selain sistem pencernaan) akan dilatih menjalankan fungsinya walaupun sedang tidak mengkonsumsi makanan dalam durasi tertentu. Hal ini akan meremajakan sistem organ kita, menghindarkan dari kerusakan yang tentunya meningkatkan kebugaran tubuh secara keseluruhan.

Kegiatan ngemil akan memicu pankreas mengeluarkan insulin terus menerus, hal ini akan memicu pankreas menjadi tidak lagi peka

Saat tidak puasa, kegiatan *ngemil* akan memicu pankreas mengeluarkan insulin terus menerus, hal ini akan memicu pankreas menjadi tidak lagi

peka. Akhirnya pankreas mengeluarkan insulin tidak lagi sesuai makanan yang masuk atau bahkan mengeluarkan insulin berlebihan dari jumlah makanan yang masuk, beberapa ahli menyebutnya sebagai resistensi insulin, pankreas tak lagi sensitif. Pada kondisi tertentu, pankreas akan kebablasan mengeluarkan insulin tanpa kontrol (hal ini berakibat menurunkan gula darah).

Banyak riset mengakui puasa akan melatih pankreas agar lebih sensitif terhadap makanan

Bahkan yang banyak terjadi, pankreas menjadi pelit terhadap insulin yang harus dikeluarkan saat makanan masuk. Kondisi ini akan menaikkan gula darah. Banyak riset mengakui puasa akan melatih pankreas agar lebih sensitif terhadap makanan yang masuk dengan menghasilkan insulin di saat dan jumlah yang tepat.

Salah satu manfaat puasa adalah efek *autophagy* yang terjadi pada tubuh secara alami. Mekanisme *autophagy* pada orang yang berpuasa ini pertama kali diperkenalkan oleh seorang ilmuwan Jepang, Yoshinori Ohsumi. Pada saat kita puasa, tubuh akan mengalami *autophagy*. Setiap waktu sel tubuh kita akan beregenerasi, ada yang rusak kemudian digantikan oleh yang baru.

Bahan bakar untuk regenerasi sel itu adalah makanan yang kita makan. Saat kita puasa, saat kita lapar, sel-sel di tubuh kita juga mengalami lapar. Hal ini akan memicu sel ini saling kanibal sesama sel, hingga sel yang kuat atau sehat akan makan sel yang lemah. Sel yang kuat adalah sel yang sehat dan sel lemah adalah sel yang sedang sakit. Kerja demikian memicu regenerasi sel saat puasa menjadi lebih efektif dibanding saat tak

puasa. Hal ini tentu akan membawa perbaikan tubuh secara menyeluruh disemua bagian.

Proses *autophagy* ini dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh dengan cara membersihkan racun sehingga akan mengembalikan metabolisme tubuh menjadi lebih baik.

Proses metabolisme demikian akan meningkatkan sistem kekebalan tubuh terhadap infeksi dari luar.

Belajar dari Berbuka dan Sahur Bernutrisi?

Saat terjadi *autofhagy* seharian, maka makanan kita saat berbuka sangat menentukan upaya sehat kita seharian. Rasulullah mengajarkan berbuka dengan 3 kurma dan air putih, Rosullulloh juga mengajarkan dengan minum air madu. Pelajaran apakah yang dapat kita petik? Rasulullah mengajarkan kita berbuka dengan makanan yang mudah dicerna, makanan yang sederhana. Makanan kategori ini ada pada makanan *rawfood* (makanan mentah) bukan makanan olahan ataupun makanan yang diproses sangat lama (ultraproses).

Berikanlah *raw food* saat berbuka karena *super food* ada pada *rawfood*

Raw food adalah makanan mentah atau hanya melalui sedikit proses pemanasan, misalnya tidak dipanaskan suhu tinggi (suhu kompor). Sehat dengan makanan mentah atau lalapan ini sebenarnya sudah ada sejak tahun 1800-an, dan kini populer kembali lebih lebih dengan maraknya gerakan *back to nature*.

Gerakan ini muncul dengan keprihatinan kondisi masyarakat yang banyak mengalami sakit degeneratif dan kecenderungan angka tersebut terus meningkat. Penyakit ini oleh banyak ahli disampaikan karena pola

makanan yang salah, yaitu makanan yang sangat minim nutrisi yaitu makanan olahan dengan pemanasan suhu tinggi maupun makanan yang melalui proses memasak yang panjang.

Proses pemanasan tinggi akan merusak enzim alami yang terkandung dalam makanan. Enzim ini sangat dibutuhkan dalam sistem pencernaan kita, proses pemanasan suhu tinggi dan lama, akan merusak kandungan kebaikan makanan misalnya antioksidan.

Rawfood yang dimaksud adalah makanan dari golongan tumbuhan, tentu di sini termasuk buah buahan. Semua makanan yang umumnya dapat dikonsumsi saat sudah dimasak, saat mentahnya akan menjadi *superfood*. Contohnya, melalap bayam, pokcoy, wortel, timun, dan daun kemangi. Jika tidak terbiasa kunyah kunyah sayuran mentah atau melalap, maka cara menyiapkan *rawfood* yang dapat dipilih adalah infusa (*infuse water*). *Infusa*, adalah cara menyiapkan minuman dengan merendam dedaunan atau tumbuhan yang bernutrisi selama kurang lebih 6 jam pada suhu ruang. Proses infusa dapat dipersingkat dengan menggunakan air panas atau hangat. Misalnya kita dapat membuat infusa dari daun pandan, kayu manis dengan aneka buah didalamnya akan menjadi tawaran berbuka yang segar dan sehat.

Urutan berikutnya yang disarankan adalah mengkonsumsi buah. Setelah jeda sholat magrib bahkan sholat tarawih dapat dilanjutkan menu lengkap seperti umumnya. Memilih *rawfood* saat awal berbuka dan sahur adalah pilihan tepat menyehatkan dan menyembuhkan semua anggota keluarga.

Jika Ramadhan sudah berlalu, sangat disarankan irama sehat dengan puasa sunnah dan *rawfood* tetap dilaksanakan, selain berharap ridhoNya, bonusnya tubuh menjadi lebih sehat.