

Sumber Energi Tubuh Manusia Saat Berpuasa



[Admin](#)

16 April 2022 147 Dilihat



Oleh: Muh. Syahrir Gassa

Dosen jurusan Kimia FMIPA UNM

STARNEWSID.COM, Sumber energi tubuh manusia dapat berasal dari makanan maupun minuman yang kita konsumsi dalam kehidupan sehari-hari, yang banyak mengandung karbohidrat, protein, lemak dan dilengkapi dengan vitamin serta garam-garam mineral. Karbohidrat misalnya terdiri atas monosakarida, disakarida, dan polisakarida, dimana karbohidrat tidak langsung diubah menjadi energi dalam tubuh kita tetapi diuraikan terlebih dahulu yang tadinya berupa polisakarida menjadi disakarida kemudian diuraikan menjadi monosakarida.

Bacaan Lainnya

- [Jenis-Jenis Makanan Sebagai Sumber Energi](#)

Kemudian monosakarida tersebut terdiri atas glukosa, fruktosa dan galaktosa. Dimana molekul inilah yang disebut molekul paling sederhana dari suatu kelompok monosakarida dalam tubuh kita. Kelompok tersebut merupakan gugus paling sederhana yang dibutuhkan oleh tubuh untuk dijadikan bahan bakar menjadi suatu kalor atau energi bagi tubuh. Energi yang dihasilkan tersebut digunakan untuk bergerak, ketawa, jogging, olahraga lainnya, membaca, tidur, dan berbagai jenis kegiatan lainnya.

Pada bulan ramadan dimana umat muslim diwajibkan berpuasa setiap harinya selama satu bulan penuh.

Bagaimana ketersediaan energi dalam tubuh untuk bergerak, berfikir dan seterusnya tentu jika persediaan karbohidrat yang terdiri atas glukosa, fruktosa dan galaktosa dalam tubuh berkurang sementara kita berpuasa maka dapat diambil sumber energi yang berasal dari lemak tubuh yang melekat dibawah jaringan kulit, atau jaringan tubuh lainnya misalnya pada jantung, serta jaringan

tubuh lainnya. Hal ini bermanfaat terutama bagi penderita penyakit jantung coroner dimana lemak yang tadinya ikut melekat dan membungkus pada jaringan jantung menjadi berkurang bahkan menjadi hilang sehingga aktivitas pemompaan darah oleh jantung ke seluruh tubuh menjadi sangat lancar. Hal ini dikatakan dan yakin bahwa masyarakat kalau puasa dapat menyembuhkan penyakitnya misalnya penyakit Jantung Coroner.

Makanan maupun minuman yang kita makan dan minum setiap sahur dan berbuka puasa sesungguhnya hanyalah sebagai penyangga perut kita dan terasa pada indera pengecap dan penciuman kita yang terdapat dalam mulut sampai kerongkongan. Jika seseorang kelupaan makan sahur ketika hendak berpuasa besoknya maka tidak apa-apa meneruskan puasanya bahkan zat lemak yang tersimpan dalam tubuh kita akan diuraikan jika karbohidrat kita sudah habis dalam lambung dan usus halus, tetapi kalau keseringan maka protein tubuh kita akan ikut diuraikan.

Hanya permasalahannya kalau terlalu sering kelupaan maka sahur maka seperti tadi dikatakan bahwa protein kita akan ikut dikuras dalam tubuh kita bisa menimbulkan tubuh kita menjadi kurus. Maka menurut Nabi Muhammad Sallallahu Alaihi Wassallam, terutama bagi yang berpuasa keesokan harinya disunnahkan makan sahur dan menyegerakan berbuka puasa ketika saat matahari terbenam di ufuk barat. Sesungguhnya kebiasaan puasa ini pada bulan ramadan telah ada dan dilakukan oleh para Nabi bersama ummatnya sebelum Nabi Muhammad Sallallahu Alaihi Wassallam diutus oleh Allah Subhana Wataala di muka bumi ini. Kebiasaan puasa ini bahkan juga diterapkan dalam dunia kesehatan-kedokteran ketika seseorang hendak dioperasi terutama bagian vital tubuh maka dokter menyarankan pasiennya berpuasa sehari sebelum dioperasi. Begitu banyak manfaatnya puasa bagi tubuh karena ternyata pencernaan kita perlu juga diistirahatkan dalam sehari dari masukan sumber energi makanan dari luar dan mengingat pula adanya persediaan sumber energi dalam tubuh kita ketika sudah sangat terpaksa digunakan. Semoga artikel ini bermanfaat bagi kita semua sehingga tubuh kita semakin sehat dan kuat dalam menjalankan amaliah ramadan, Aamiin Ya Rabbal Alamin.(idj)

Post Views: 147

[# Puasa Ramadan](#)

[#Muh. Syahrir Gassa#Sumber energi tubuh manusia](#)

Sebarkan