Experts

Mitos dan Fakta Mengenai Puasa Mempengaruhi Jisim Otot

Fri, 03/14/2025 - 15:39

Menjelang bulan Ramadan, umat Islam seluruh dunia akan mula berpuasa demi memenuhi tuntutan agama. Puasa merupakan amalan mulia dan ia juga sering dikaitkan dengan pelbagai manfaat kesihatan. Namun, terdapat segelintir masyarakat yang masih lagi keliru mengenai kesan puasa terhadap jisim otot. Tanggapan utama mereka adalah berpuasa boleh menyebabkan kehilangan otot secara drastik, namun sejauh manakah kebenarannya? Di dalam artikel ini, kita akan membincangkan mengenai mitos dan fakta berkaitan dengan perkara ini serta langkah-langkah yang boleh diambil untuk mengekalkan jisim otot ketika sedang berpuasa.

Salah satu mitos yang acap kali didengar adalah berpuasa menyebabkan tubuh 'memakan' otot sebagai sumber tenaga utama. Hakikatnya, tubuh manusia mempunyai mekanisme yang berupaya menyesuaikan diri dengan keadaan kekurangan makanan sementara. Pada peringkat awal berpuasa, tubuh akan menggunakan glikogen yang tersimpan dalam hati dan otot sebagai sumber tenaga. Tubuh mula menggunakan lemak sebagai sumber tenaga alternatif hanya apabila simpanan ini habis. Kehilangan otot hanya berlaku dalam keadaan kekurangan zat pemakanan yang berpanjangan dan bukan dalam tempoh puasa yang teratur serta dikawal.

Antara fakta yang perlu difahami di sini ialah kehilangan otot tidak akan berlaku secara drastik sekiranya individu mengamalkan pemakanan yang seimbang dan melakukan senaman yang bersesuaian. Kajian telah menunjukkan bahawa pengambilan protein yang mencukupi ketika waktu berbuka dan sahur dapat membantu mengekalkan jisim otot. Protein memainkan peranan penting dalam sintesis otot dan ini dapat diperkukuhkan dengan melakukan latihan kekuatan secara berkala. Justeru, individu yang berpuasa tidak perlu khuatir kehilangan otot sekiranya mereka menitikberatkan aspek pemakanan dan kecergasan.

Selain itu, terdapat juga mitos yang mengatakan bahawa kadar metabolisme badan akan menjadi perlahan semasa berpuasa dan ini sekali gus menyukarkan pemeliharaan jisim otot. Kajian saintifik menunjukkan bahawa puasa dalam jangka masa pendek sebenarnya boleh meningkatkan hormon pertumbuhan yang bertanggungjawab dalam pemulihan sel dan pembinaan otot. Hormon ini membantu melindungi otot daripada kemerosotan dan memainkan peranan penting dalam pemulihan selepas senaman. Oleh itu, dengan pemakanan yang betul selepas berbuka, otot dapat dikekalkan dan sekali gus berkembang dengan baik.

Bagi memastikan otot tidak mengalami kemerosotan sepanjang tempoh berpuasa, beberapa langkah boleh diambil. Pertama, pengambilan protein yang mencukupi daripada sumber makanan yang berkualiti tinggi seperti daging tanpa lemak, ikan, telur, kekacang, dan produk tenusu perlu diberi keutamaan. Kedua, latihan kekuatan seperti angkat berat atau senaman ketahanan perlu dilakukan sekurang-kurangnya dua hingga tiga kali seminggu bagi mengekalkan jisim otot. Ketiga, penghidratan yang mencukupi amat penting kerana air memainkan peranan dalam fungsi otot dan pemulihan selepas senaman. Akhir sekali, tidur yang mencukupi juga diperlukan kerana rehat yang berkualiti membantu proses pemulihan serta pertumbuhan otot.

Kesimpulannya, jisim otot tidak semestinya berkurang semasa berpuasa sekiranya dilakukan dengan cara yang betul. Dengan pemakanan yang seimbang serta aktiviti fizikal yang sesuai, otot dapat dikekalkan dan bahkan berkembang. Oleh itu, tidak perlu khuatir tentang kehilangan otot ketika berpuasa, sebaliknya manfaatkan tempoh ini dengan mengamalkan gaya hidup sihat dan strategi pemakanan yang optimum.



Profesor Madya Ts. Dr. Siti Rabiatull Aisha Idris

E-mel: rabiatull@umpsa.edu.my

Penulis adalah Pensyarah Fakulti Teknologi Kejuruteraan Mekanikal dan Automotif (FTKMA), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

Rencana ini adalah pandangan peribadi penulis dan tidak semestinya mencerminkan pandangan rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 342 views

View PDF