

3 Waktu Terbaik Minum Air Rebusan Ketika Puasa Ramadhan

Category: Gaya Hidup, Sehat
written by Maulya | 12/03/2024



[Orinews.id](https://orinews.id) | **Banda Aceh** – Puasa Ramadhan mungkin akan membatasi kamu untuk minum air rebusan kapan pun kamu mau. Tapi bukan berarti tidak bisa mendapatkan manfaat sehat dari air rebusan hanya karena tidak boleh makan dan minum hingga tiba waktu berbuka puasa.

Ada beberapa waktu terbaik minum air rebusan untuk menurunkan kolesterol, asam urat, darah tinggi maupun gula darah ketika Ramadhan, ini dia beberapa waktu terbaiknya.

1. Buka puasa

Tentu waktu terbaik untuk minum air rebusan adalah saat buka puasa. Beberapa air rebusan seperti rebusan serai rebusan kunyit dan bahan-bahan rempah lainnya yang memiliki efek alami menurunkan kolesterol, darah tinggi, asam urat dan gula darah sangat cocok dikonsumsi sebagai minuman takjil, cukup

sesuaikan selera saja mau disajikan dingin atau hangat. Selain rasanya ringan, juga bisa mencegah naiknya kolesterol, gula darah maupun asam urat sebelum makan makanan berat untuk buka puasa.

2. Malam sebelum tidur

Waktu terbaik lainnya untuk minum air rebusan adalah sebelum tidur. Terkadang kita masih ngemil atau banyak makan makanan lain setelah tarawih hingga waktu sebelum tidur. Jadi untuk mencegah naiknya kolesterol, gula darah dan asam urat dari makanan berbuka puasa, ada baiknya minum lagi air rebusan sebelum tidur sehingga tubuh tetap akan bekerja mengatasi masalah-masalah kesehatan ketika kita tidur.

3. Sahur

Makan sahur seperti biasa secukupnya, kemudian ikuti dengan minuman air putih dan air rebusan hangat setelah makan sahur agar bisa membantu menurunkan kolesterol, gula darah maupun asam urat setelah sahur sehingga tubuh tetap sehat sepanjang menjalani puasa seharian. Cukup satu cangkir setiap kali minum di waktu-waktu yang diinginkan selama puasa.

Meski demikian, tetap sesuaikan juga dengan kebutuhan tubuh karena jika diminum kebanyakan, takutnya tubuh menjadi lemas dan tekanan darah terlalu turun. Itu dia beberapa waktu terbaik minum air rebusan ketika puasa sehingga bisa tetap menjaga kesehatan.

|Sumber: Fimela