

# SEGUDANG MANFAAT BERPUASA UNTUK KESEHATAN



”

**Puasa secara syari'at Islam berarti menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan mulai dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari, disertai dengan niat menjalankan ibadah puasa (Ayyub, 2008).**

Perlu diketahui ternyata puasa memiliki manfaat bagi kesehatan, mulai dari peningkatan penurunan berat badan hingga fungsi otak yang lebih baik.

Lalu apa manfaatnya untuk kesehatan?





## **BERIKUT MANFAAT PUASA BAGI KESEHATAN, YAITU:**



### **Mengontrol Gula Darah**

Puasa dapat membantu mengurangi resistensi terhadap insulin serta kadar gula darah berlebih. Hal ini dapat terjadi karena insulin membantu mengontrol kadar gula darah dalam tubuh dengan cara membawa gula menuju sel tubuh dan menjadikannya sebagai sumber energi.



### **Mengurangi Peradangan**

Saat sistem imun tengah melawan infeksi, peradangan pada tubuh merupakan hal yang wajar. Tetapi, selain tidak terasa nyaman, peradangan yang terus berlanjut justru akan berujung pada penyakit lain. Untungnya puasa juga dapat mengurangi radang pada tubuh.



## Meningkatkan Kesehatan Jantung

Puasa juga baik untuk kesehatan jantung. Mengubah pola makan (puasa) dan gaya hidup merupakan cara untuk mengurangi risiko penyakit jantung.



## Meningkatkan Fungsi Otak

Tidak hanya menjaga kesehatan jantung, puasa juga dipercaya mempunyai manfaat yang mampu meningkatkan fungsi otak.



## Membantu Menurunkan Berat Badan

Puasa mempunyai manfaat yakni dapat meningkatkan metabolisme dengan meningkatkan kadar neurotransmitter norepinefrin yang dapat meningkatkan penurunan berat badan.



## Meningkatkan Hormon Pertumbuhan

Puasa tidak hanya dapat menurunkan berat badan, tetapi mempunyai manfaat yang mampu meningkatkan hormon pertumbuhan. Salah satunya yakni meningkatkan hormon pertumbuhan kekuatan otot.



## Mencegah Kanker

Dengan berpuasa dapat membantu sel tubuh membersihkan diri melalui proses yang disebut autofagi.

Sumber: Dirjen Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI



**Wah, banyak sekali  
manfaat puasa untuk  
kesehatan kita ya Wargi..**

Terus pantengin instagram @dinkesjabar untuk tahu  
informasi kesehatan lainnya ya!

