



Manfaat Kurma untuk Berbuka Puasa. Pada bulan Ramadan, kita biasanya selalu menyempatkan diri untuk berbuka puasa bersama, baik itu bersama keluarga ataupun teman-teman. Tidak melulu di rumah, tetapi juga di tempat-tempat makan, masjid, atau musala yang biasanya sudah dipenuhi beragam takjil gratis.

Saat berbuka puasa kita selalu disarankan untuk makan-makanan yang bergizi. Hal ini karena tubuh tidak mendapat pasokan makanan lebih dari 14 jam. Sehingga makanan yang dimakan harus mampu “mengisi” kembali tubuh kita. Makanan pembuka yang sering dimakan adalah buah kurma.

Manfaat Kurma untuk Berbuka Puasa

- **Kandungan gula.**



Kurma mengandung sejumlah besar gula, berkisar antara 75-87%. Sekitar 55% gula dalam kurma berbentuk glukosa, sedangkan 45% lagi membentuk fruktosa. Dengan sangat cepat, glukosa dalam kurma yang disantap saat berbuka akan berubah menjadi fruktosa, lalu langsung diserap melalui sistem pencernaan untuk menyirami dahaga tubuh akan energi. Khususnya jaringan-jaringan yang memerlukan pasokan tinggi energi, seperti: sel-sel otak, sel-sel saraf, sel-sel darah merah dan sel-sel tulang belakang.

- **Serat terbaik untuk usus**

Serat pangan larut air dalam bentuk pektin yang dikandung kurma jauh lebih besar dibanding pada buah-buah lain. Selain itu, kandungan serat dalam kurma dapat bertindak



sebagai prebiotik yang mendukung pertumbuhan bakteri baik pada saluran usus besar manusia sehingga dapat membantu pencernaan.

• **Memenuhi kebutuhan energi**

Manfaat Kurma untuk Berbuka Puasa terakhir. Makan kurma sebanyak 100 gram dapat memenuhi kecukupan energi harian sebesar 12-15%.

Itulah Manfaat Kurma untuk Berbuka Puasa. Jadi untuk membantu mengembalikan energi Anda, maka siapkan kurma untuk berbuka puasa nanti.

Jangan Lupa Berdoa

Sebelum menyantap Kurma untuk Berbuka Puasa, kita disunahkan membaca doa berbuka puasa. Berikut doa buka puasa, dilansir dari laman resmi [Nahdlatul Ulama](#) dan [Muhammadiyah](#).

Alhamdulillah... (Placeholder text for the prayer, consisting of multiple lines of empty boxes.)

“Tuhanku, hanya untuk-Mu aku berpuasa. Dengan rezeki-Mu aku membatalkannya. Sebab dan kepada-Mu aku berpasrah. Dahaga telah pergi. Urat-urat telah basah. Dan insya Allah pahala sudah tetap.”