

## Dr Adi Rizka SpB (K) Onk Ingatkan Nutrisi untuk Imunitas Tubuh Selama Ramadan



Dua dosen Universitas Malikussaleh, Ayi Jufridar dan dr Adi Rizka SpB (K) Onk menjadi host dan narasumber dalam acara Ngobrol Santai di RRI Pro 1 dan Pro 2 Lhokseumawe, Sabtu (9/5/2020). Foto: Ist.









**UNIMALNEWS | Lhokseumawe** – Ramadan tahun ini berbeda dengan sebelumnya karena dilalui umat muslim dalam situasi pandemi Covid-19. Umat Islam harus menjaga fisik untuk menjalani ibadah puasa sekaligus menghindari diri tertularnya virus. Menjaga pola makan dan jenis makanan serta berolahraga merupakan salah satu upaya menjaga menambah imunitas tubuh.

Selama Ramadan, biasanya banyak makanan dan minuman olahan yang ditawarkan. Sepintas, kemasan dan rasa makanan olahan tersebut nyaman di lidah dan menjadi simbol dari gaya hidup. Namun, makanan tersebut memberikan efek untuk jangka panjang karena bisa memicu berbagai penyakit berbahaya, termasuk kanker.

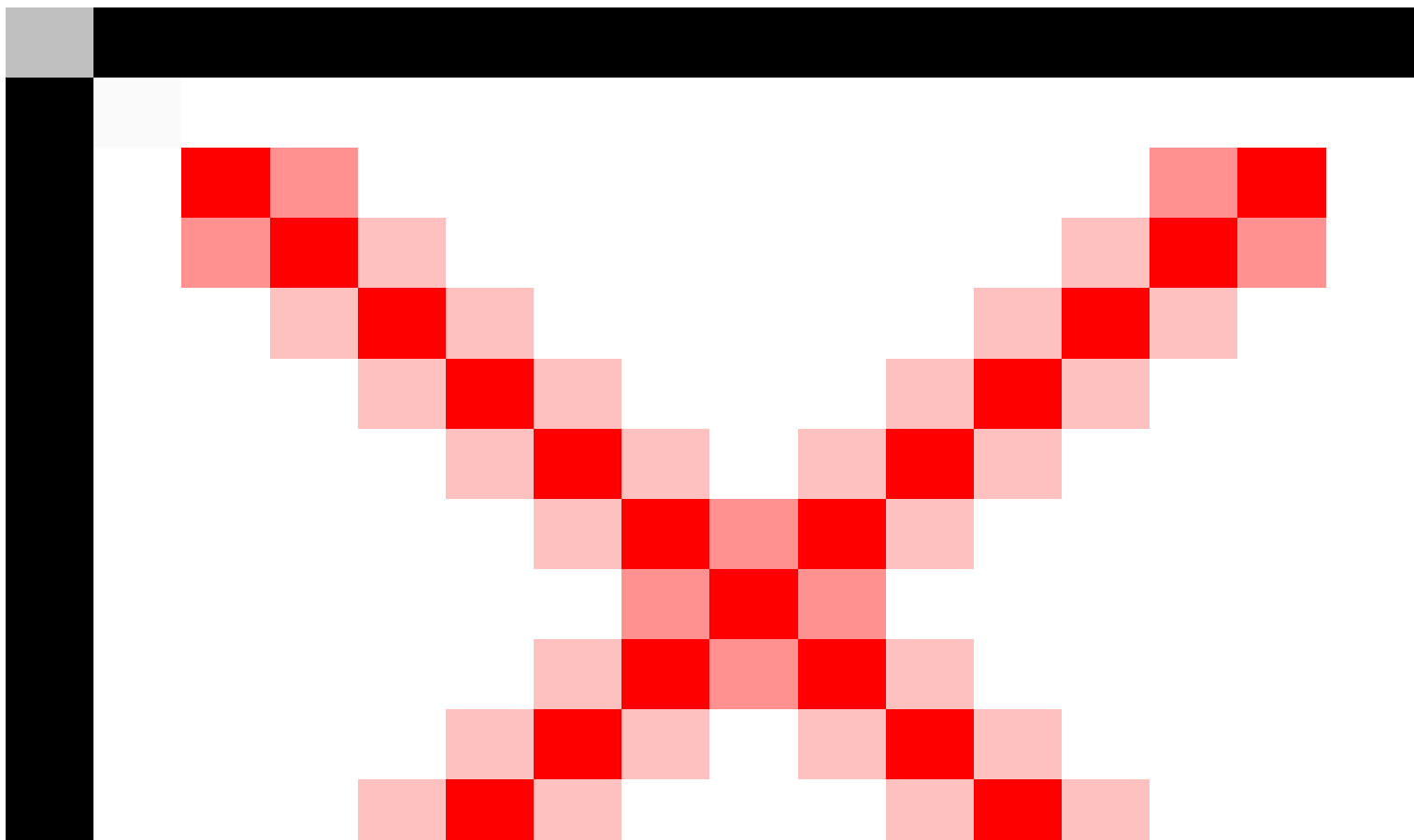
Demikian antara lain pesan penting yang disampaikan dr Adi Rizka SpB (K) Onk, dalam dialog Ngobrol Santai (Ngobrol) di RRI Pro 1 dan Pro 2 Lhokseumawe, Sabtu (9/5/2020). Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh tersebut mengingatkan pentingnya asupan nutrisi yang bisa meningkatkan daya tahan tubuh selama Ramadan dan pandemi.

Acara Ngobrol tersebut dipandu Ayi Jufridar yang juga berasal dari Universitas Malikussaleh dengan didukung *co-host*, Yuna Arie dari Pro 2 RRI Lhokseumawe.

Menanggapi pertanyaan seorang pendengar tentang makanan dan minuman anak muda yang kini jadi tren, dr Adi Rizka mengingatkan generasi muda harus selektif dalam memilih. Tidak semua makanan dan minuman tersebut baik bagi kesehatan.

“Banyak dari makanan dan minuman itu mengandung pewarna, pemanis, dan pengawet. Dampaknya tidak baik bagi kesehatan untuk jangka panjang. Jadi, tidak hari ini makan mi instan besok langsung kena kanker. Tapi untuk jangka panjang ada dampaknya. Generasi pengonsumsi makanan seperti itu, akan menjadi generasi diabetes dan generasi kanker masa depan,” ujar Adi yang juga seorang pengusaha kuliner di Lhokseumawe.

Ia mengingatkan ada perubahan pola tidur dan pola makan selama Ramadan sehingga umat muslim harus menyesuaikan diri. Setelah berbuka puasa dengan minuman manis dan sedikit makanan, ia menyarankan agar segera meninggalkan meja makan dan mendirikan salat Magrib. “Kalau terlalu lama berada di depan meja makan, bisa tergoda untuk makan lagi,” ujar Adi.



**Tanggal:** 09 May 2020

**Post by:** [ayi](#)

**Kategori:** [News](#),

**Tags:** [Unimal](#), [Aceh](#), [Lhokseumawe](#), [Kedokteran Unimal](#), [Unimal Hebat](#), [Covid19](#),