

THE POWER OF FASTING



12 Kelebihan Puasa Pada Otak & Tips Pemakanan Mesra Otak



Dr Rizal Abu Bakar

Prakata

Masa kecil dulu hidup susah. Pernah sekali saya teringat saya ada dua seluar pendek. Satu seluar sekolah. Satu lagi seluar bola.

Walaupun miskin, saya tengok ayah saya rajin baca. Bermula dengan surat khabar.

Bila ayah dah mula berniaga kecil kecil, ada simpanan sikit dia mula beli buku. Dari sebuah buku hingga ke satu almari buku dan kitab.

Dari situlah muncul minat saya untuk baca buku. Dalam banyak tajuk, saya tertarik dengan puasa.

Kenapa puasa? Ayah kata Allah suruh. Betul dan tepat sekali. Tetapi hati si anak kecil masih mahu tahu kenapa.

Soalan itu terus berlegar di dalam kepala dari kecil hinggalah dewasa.

Cuma masa bila besar baharu diubah soalan jadi apa kelebihan puasa. Ya, apa sebenarnya kelebihan puasa.

Yang selalu dibincangkan ialah dari sudut falsafahnya. Dari hukum, sah, batalnya. Kelebihan dari sudut kesihatan bagaimana pula?

Lebih tertanya tanbya kenapa apabila perlu jalani surgery atau pemeriksaan kesihatan kita perlu berpuasa. "Ada sesuatu pada puasa ini", itulah ayat yang selalu muncul dalam minda.

Bila cari tentang kelebihan puasa banyak bercerita tentang tubuh badan. Tentang puasa dan diabetes adalah antaranya/ Tetapi tiada bercerita tentang kebaikannya pada otak.

Maka lahirlah idea untuk mengumpul dan menulis mauduk berkaitan puasa dan otak. Pastinya kelebihanannya juga bergantung pada makanan yang kita ambil.

Asalnya menulis untuk FB sahaja. Kemudiannya dicantum, diubah dan ditambah untuk dijadikan ebook.

Apapun kehebatan puasa terbukti dari sudut saintifik. Tetapi saya tidak ketengahkan bahasa dan terma saintifik. Maksud tidak akan sampai.

Untuk ebook ini kajian diambil dari jurnal jurnal saintifik. Tetapi pendekatannya santai. Bahasanya mudah. Agar sampai.

Ebook **"THE POWER OF FASTING : 12 Kelebihan Puasa Pada Otak dan Tips Pemakanan Mesra Otak"** bukanlah nasihat perubatan. Ia ilmu berkaitan kesihatan. Ilmu untuk boleh kita miliki kesihatan dambaan.

Ebook ini adalah sumbangan kecil saya kepada masyarakat. Saya yakin dan percaya padanya ada manfaat.

Selamat membaca!



Dr Rizal Abu Bakar

Isi Kandungan

Mukasurat

BAB 1, OTAK : KELEBIHAN PUASA PADA OTAK	1
Powernya Puasa _____	2
Kebaikan Puasa Pada Otak _____	3
Apa Berlaku Apabila Berpuasa _____	4
Puasa Melahirkan Sel Otak Baru _____	5
Puasa, Sel Otak Baru & Ketone _____	6
Puasa Memecahkan Lemak Dalam Tubuh Manusia _____	7
Puasa & BDNF _____	8
Puasa & Human Growth Hormone _____	9
Puasa & Autophagy _____	10
Al-Quran, Ramadhan dan Otak _____	11
Bagaimana Kita Jadi Lapar? _____	12
Kisah Udin _____	13
 BAB 2, TIDUR : TIDUR DAN PUASA	 14
Tips Tidur _____	15-16
3 Kesan Tidur Selepas Sahur _____	17
Apa Jadi Tidur Lepas Sahur? _____	18-20
Tidur Nyenyak di Malam Hari Dengan Mendapatkan Cahaya Matahari di Siang Hari _____	21
3 Tips Tidur (WWW) _____	22
Makanan Yang Mengganggu Tidur _____	23
5 Makanan Bantu Tidur Nyenyak _____	24
Nak Makan Apa Kalau Susah Tidur _____	25-26
Akhirnya John Dapat Tidur Dengan Pemakanan Ini _____	27-28
Kesan Penggunaan Handphone Sebelum Tidur _____	29-30
 BAB3, AKTIVITI : IBADAH KETIKA BERPUASA	 31
Terawih, Mengantuk dan Otak _____	32-33
Ada Apa Pada Otak _____	34
Pecutan Akhir _____	35
Semak Diri _____	36

BAB 4, KUDAPAN : TIPS PEMAKANAN

	37
Nak Masak Apa Berbuka Dan Sahur? _____	38
Buka Puasa _____	39
Kenapa Berbuka Dengan Tamar _____	40
Kenapa Berbuka Dengan Tamar 2 _____	41
Buka Puasa Dengan Sayur _____	42
7 Sebab Perlu Ambil Protein Ketika Puasa _____	43
7 Sebab Perlu Elak Ambil Minuman Berkafein Semasa Berpuasa _____	44
5 Makanan Perlu Elak Semasa Berbuka _____	45-46
Sahur Dengan Chia Seed _____	47
Makan Apa Nak Bagi Tahan Lama Kenyang Masa Puasa _____	48
Idea Sahur 1 _____	49-50
Idea Sahur 2 _____	51
Idea Sahur 3 _____	52-53
Idea Sahur 4 _____	54
Idea Sahur 5 _____	55
Idea Sahur 6 _____	56
Idea Sahur 7 _____	57
Menu Buka Hari Ini _____	58
Desert Otak Cantik Untuk Berbuka - Chia Seed Puding _____	59
Puding Coklat OCOC _____	60
Bazar Ramadhan _____	61
7 Tips ke Bazar Ramadhan _____	62
Cerita Ramadhan di Australia _____	63
Pantang _____	64-65
Biskut, Kek & Pastri Raya _____	66

BONUS: RAYA

	67
Lagu Raya, Takbir Raya dan Otak _____	68
4 Tips Sihat Di Hari Raya _____	69
Hari Lebaran Atau Hari Lebarakan _____	70-71
Satu Hari Di Hari Raya _____	72-73
3 Makanan Kurangkan Mengidam Pada Manis _____	74
Minuman Bergula Kecilkan Otak? _____	75
Tauhu dan Kuah Kacang _____	76
Penangan Biskut Raya _____	77
Cerita Biskut Raya Lagi _____	78-79
Wajah-Wajah Raya Di Luar Negara _____	80-82



BAB : 1

OTAK : KELEBIHAN PUASA PADA OTAK



1.1 : POWERNYA PUASA !

Teringat masa training Functional Medicine di Canberra. Waktu itu winter. Mujur winter di Canberra masih ada sinar mentari.

Kuliah dah di hujung hujung. Dr Hyman bertanya 'any last question?'

Terpacul soalan dari mulut ini *"How about fasting?"*

Dr Hyman senyum. Ada tawa kecil.

Dia sebut puasa beri **"4 poin power ini "**:

1. Decrease the effects of aging
2. Regenerate stem cells
3. Decrease stubborn abdominal fat
4. Optimize insulin levels



Panjang huraian Dr Hyman. Semua kusyuk. Puas hati, jantung dan ginjal jadinya. Kata Dr Hyman, *"Orang Islam untung sebab puasa sudah sistemik. Ada dalam sistem percaya orang Islam."*

Cuma terfikir waktu itu. Kenapa impak power tidak kelihatan pada orang Islam? Dr Hyman seolah terdengar detikan soalan itu.

Dia tambah *"Malangnya orang Islam makan sakan lepas berbuka. Ada yang lupa diri,"* dia senyum. *"Sayangkan?"* Katanya menutup hujahnya.

Sampai sekarang masih terfikir kata kata Dr Hyman. Betulnya bab kita ini makan sakan waktu berbuka. Bagaimana mahu atasi?

Bila lihat suasana di Bazar ramadan contohnya kita dapat fahami. Orang ramai masuk ke Bazar Ramadan dengan selera membuak-buak. Keputusan membeli bukan sahaja dipengaruhi bau, aspek visual makanan tetapi dipengaruhi oleh faktor ghrelin - hormon lapar yang sedang mengamuk.

Kajian dari University of Gothenburg pada tahun 2016 dapati lapar pengaruhi cara kita membuat keputusan. Pengkaji dapati jumlah hormon ghrelin yang tinggi ketika lapar sebab otak menjadi impulsif - buat keputusan tanpa berfikir.

Cara mengelaknya mudah sahaja. Kembalikan fungsi otak di bahagian Prefrontal Cortex - pusat membuat keputusan dengan cara menulis apa yang mahu kita beli. Lebih mudah begitu. Selepas beli, potong perkataan yang ditulis sebagai tanda ianya sudah diperolehi. Otak akan kembali rasional selepas ini.

1.2 : KEBAIKAN PUASA PADA OTAK

Bulan Ramadan adalah bulan puasa. Bahasa mudahnya bula menahan diri dari makan dan minum di siang hari. Bulan perut berbunyi di waktu pagi, petang dan tengahari.

Dari sudut spiritual, ramai mengetahui kebaikannya. Perspektif kesihatan juga acapkali dibicarakan. Puasa dan otak mungkin kurang diketengahkan.

Apa kebaikan puasa pada otak? Mungkin itu persoalan yang bermain di minda kita. Banyak kebaikan puasa kepada otak.

Antaranya, berpuasa boleh :

1. Meningkatkan prestasi otak
2. Menggalakkan pertumbuhan sel otak.
3. Membaiki hubungan komunikasi antara sel-sel otak.
4. Mengurangkan keradangan pada otak dan tubuh badan.
5. Membaiki DNA.
6. Memperbaiki pembelajaran. Belajar jadi lebih baik.
7. Meningkatkan kemampuan memori.



"Jadi kenapa saya berpuasa tapi macam tak pandai pun." Tanya seorang pelajar.

"Cara puasa kena betul. Makanan yang diambil kena sesuai dengan otak. Tidur jangan lebih jangan kurang."

"Puasa bukan tiket untuk tidur lebih. Tidur lebih melembabkan otak. Sebab itu pembelajaran dan memori kurang baik."

"Otak perlu diisi dengan perkara yang bermanfaat. Berbual kosong sekadar menghabiskan masa sambil menunggu waktu berbuka tidak membantu. Menonton filem juga tidak ada kesan baik pada otak."

"Otak sangat efektif. Gunakan waktu ini untuk mencerap ilmu sebanyak mungkin. Baca Quran sangat baik. Baca dengan terjemahan. Baca dengan kefahaman."

"Boleh meningkatkan kefahaman. Lebih penting sebab akan melekat di dalam memori."
Panjang syarah saya, seolah menanti-nanti bola tanggung seperti ini.

"So, what is your plan?" Tanya saya pula pada pelajar tersebut.

"Kena check balik cara puasa saya dan cara saya mengisi puasa saya." Kata pelajar tersebut sambil tersengih.

"Bagus." Jawab saya sambil bersalam dan berlalu pergi.

1.3 : APA BERLAKU APABILA BERPUASA ?

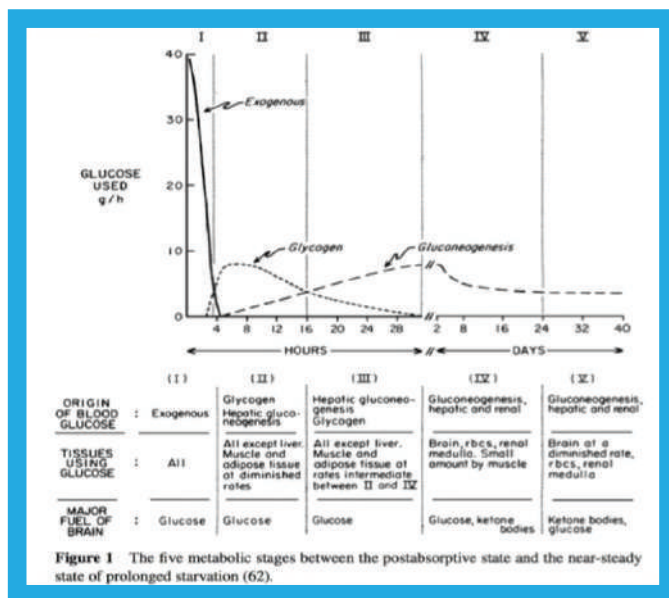
Puasa umpama berada dalam Battery Save Mode. Puasa letakkan kita dalam energy saving.
Mod jimat tenaga

Apabila kita makan, tubuhkan uraikan gula untuk dapatkan tenaga.

Sebaliknya apabila berpuasa tubuh keluarkan 'gula atau glukos. Proses ini dinamakan gluconeogenesis. Pada fasa gluconeogenesis hati tukarkan lactate, asid amino dan lemak kepada glukos.

Pada ketika inilah tubuh bertukar kepada Battery Save Mode. Tubuh tidak guna banyak tenaga.

Pada ketika ini, tekanan jantung menurun. Tekanan darah juga menurun. Rajah dibawah adalah contoh perubahan pada tubuh berdasarkan masa jam dan hari berpuasa



1.4 : PUASA MELAHIRKAN SEL OTAK BARU

Tahun 2010 berguru sebentar di Harvard Medical School. Terbang dari Canberra dengan rasa teruja dan takut. Maklumlah tempat tersohor menjadi idaman ramai.

Pagi pertama aku terus cari Prof Stickgold. Dialah supervisor. Bisik pada diri mesti rapat-rapat dengan manusia ini. Prof Stickgold adalah Yahudi Boston. Terkenal dalam bidang Brain and Sleep. Seronok berguru dengan beliau.

Sampai tengahari Prof Stickgold tanya. *"Are you fasting?"* Aku terkejut dengan soalan ini. Kenapa tiba-tiba soalan ini yang terpacul.

Dah tiga hari aku di situ. Mujur ada kedai India jual makanan halal India di luar Harvard. Senang jadinya untuk makan.

"Why do you ask?" Soalku semula. Tertanya tanya juga aku. Dia tak suka atau apa. Prof Stickgold hanya senyum. *"Today is Monday. Normally Moslem fast on Monday and Thursday."* katanya sambil tersenyum.

"I'm not." jawabku ringkas sambil senyum dan memandang tepat ke wajahnya. Seolah menunggu apa mutiara atau bahana yang akan keluar dari mulutnya.

"If not, let's go for lunch. There is an Indian restaurant around the corner. I'm not fasting today so we can eat together," kata Prof Stickgold penuh semangat.

"Do you normally fast like Moslem?" Aku pula cuba memancing jawapan dari Prof Stickgold.

"Oh yes. But mine is on every alternate day. It's powerful ritual for brain. It gives birth to new brain cells. You should fast too!" Kata Prof Stickgold sambil menepuk nepuk belakangku.

Kami berjalan beriringan. Cerita tentang puasa sungguh menarik. Lebih-lebih apabila orang bukan Islam berpuasa ala nabi Daud.

Katanya ketika kami pulang ke ofis, kalau mahu sihat, metabolisme naik, otak cerdas, berpuasalah. Alhamdulillah inilah yang kita sedang lakukan. Terima kasih Allah atas anugerah hebat ini.

1.5 : PUASA, SEL OTAK BARU & KETONE

Puasa ini istimewa. Perlu dilakukan bersungguh-sungguh.

Suatu yang eksklusif. Puasa bukan berlapar. **Puasa hidupkan sel. Kuatkan imun. Puasa baiki organ dalaman. Program semulajadi efektifkan tubuh.**

Kesannya hebat pada tubuh manusia. Lebih-lebih lagi pada otak manusia. Oh ya. Puasa jadikan OTAK lebih bergeliga. Maryam, anak bongsu bertanya.

"Apa kesan puasa pada otak?" Ketika itu sedang santai mahu bersedia terbang ke Kuala Lumpur.

Maryam, skilnya sedikit berbeza. Pada tahun empat sudah jadi pengawas. Sudah naik pentas dan jadi MC. Tahap keyakinannya tinggi. Soalannya juga perlukan jawapan ilmiah.

"Kesannya pada hippocampus. Jawab saya sambil menunjuk di mana letaknya hippocampus."

"Puasa menyebabkan lahirnya sel otak baru di hippocampus. Apa yang kita hafal akan tersimpan di sini."

Tambah saya lagi.

"Sel otak perlukan tenaga. Apabila kita tak makan, otak tak dapat lagi tenaga dari glukos atau gula dari makanan yang kita makan."

"Otak akan buat Plan B - gunakan tenaga nama KETONE. Ketone ni macam lebihan makanan semalam yang kita simpan dalam peti ais. Bezanya Ketone ni asal dari lemak yang disimpan di hati manusia. Inilah Plan B nya. Hati keluarkan Ketone dan otak gunakan."

"Maryam pernah dengan pasal green energy" soal saya sambil cuba lihat reaksi Maryam. Pantas sahaja Maryam angguk."

Saya sebut "Ketone ni green energy". Otak suka. Maksudnya puasa sahaja otak dah suka."

Saya teruskan tazkirah Ramadan saya sementara menanti panggilan untuk boarding.

"Sebab itu kita disunatkan banyakkkan membaca Al-Quran di bulan Ramadan."

Nanti ayat Al-Quran satu-satu tersemat dalam memori."

"Kalau kita studi masa berpuasa, lagi bagus."

Otak dalam keadaan siap sedia. Yang dibaca akan melekat kuat."

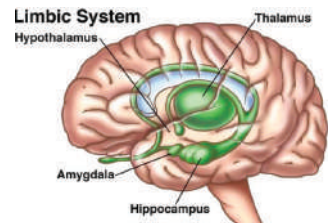
"Oh, jadi kalau puasa habis Ramadan pun baguslah ayah?" soal Maryam lagi.

"Betul. Lagi rajin kita berpuasa lagi hebat otak kita."

"Nak bagitahu kawanlah. Boleh puasa sama-sama nanti"

Kata Maryam penuh semangat.

Saya hanya senyum mengangguk. Semangat budak umur 11 tahun. Teruja dengan kehebatan berpuasa.



1.6 : PUASA MEMECAHKAN LEMAK DALAM TUBUH MANUSIA

Apabila kita berpuasa, badan kita mengeluarkan hormon bernama noradrenaline. Dan luarbiasa hormon ini, dia akan bertindak sebagai pemecah kepada lemak-lemak dalam tubuh badan manusia.

Itu kerja noadrenaline. Ianya adalah salah satu neurotransmitter yang dikeluarkan oleh sistem saraf untuk membantu pecahkan lemak-lemak. Sebagaimana pekerja di jalan raya yang pecahkan batu-batu di tepi jalan untuk membina jalan-jalan baru.

Itulah yang dilakukan oleh noradrenaline.

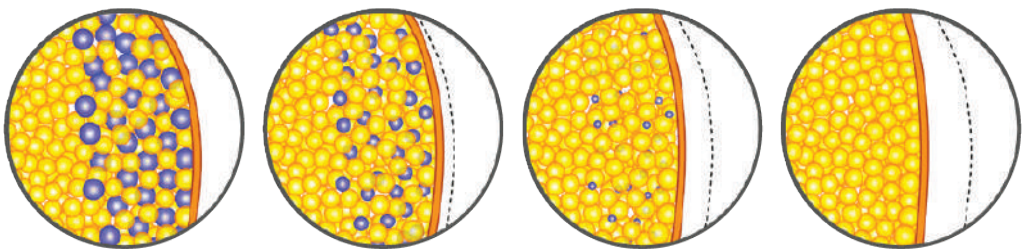
Lemak yang dipecahkan itu akan digunakan sebagai tenaga untuk tubuh.

Jadi luarbiasa puasa ini. Waktu puasalah tubuh tukar dari bakar glukos kepada bakar lemak. Pada waktu berpuasa jugalah metabolisme tubuh meningkat dari 3.6% kepada 14% pada hari ke-4 berpuasa.

Pada hari biasa, tubuh kita terbiasa membakar glukos sebagai bahan tenaga. Tubuh tidak gunakan lemak. Jadi lemak terus tersimpan. Sebab itu kita dapati sukar untuk turunkan berat badan kalau tidak berpuasa berbanding sekiranya kita berpuasa.

Teruskan berpuasa. Banyakkan berdoa. Banyakkan membaca al-Quran, dan makan makanan yang dapat bantu kita untuk jadi lebih sihat.

Sumber video: <https://www.facebook.com/drrizalabubakar/videos/706796383045023/>



1.7 : PUASA & BDNF

Apabila kita berpuasa, otak akan mengeluarkan 1 protein bernama Brain Derived Neurotrophic Factor (BDNF).

Dan luarbiasa BDNF ini apabila kita berpuasa, ia keluar ia membantu menghalang sel-sel otak dari mati. Dan yang keduanya, ia membantu melahirkan sel-sel otak baru. Dan BDNF ini akan keluar sebanyak 400% lebih banyak ketika berpuasa berbanding dengan waktu-waktu lain.

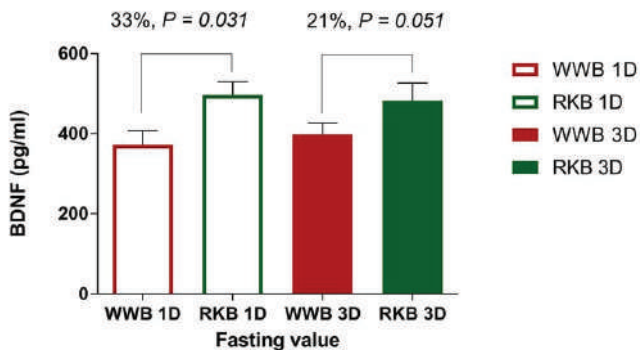
Dalam satu kajian dilakukan di Iran pada tahun 2017 ke atas 29 orang yang berpuasa pada bulan Ramadan. Pengkaji dapati puasa beri kesan kepada takat hormon BDNF, Serotonin dan Nerve Growth Factor (NGF). Tugas NGF ialah mengawal, selenggara, mencambah sel sel otak tertentu.

Serotonin pula ialah happy chemical atau neurohormon yang mengawal mood. Gangguan pada takat serotonin akan sebabkan kemurungan atau depression. Serotonin juga berfungsi jaga selera, tidur, kognitif, emosi, pencernaan dan kemahuan seksual.

Dalam kajian ini, pengkaji mengukur takat serotonin, BDNF dan NGF meningkat pada hari ke 14 dan 29 Ramadan. Berbanding kumpulan yang tidak berpuasa, mereka yang berpuasa tunjukkan peningkatan 3 neurohormon penting ini.

Jadi bayangkan kehebatan tubuh dan otak orang yang berpuasa. Bayangkan juga sekiranya kita berpuasa pada hari Isnin dan Khamis atau berpuasa selang sehari seperti Nabi Daud berpuasa di luar bulan Ramadan. Saya tertanya tanya apakah yang akan terjadi pada otak kita?

Sumber Video: <https://www.facebook.com/drrizalabubakar/videos/710053029386025/>



8: PUASA & HUMAN GROWTH HORMONE

Ketika berpuasa, akan keluar hormon dalam tubuh manusia bernama Human Growth Hormone (GH). Dan luarbiasa hormon ini akan keluar 5x ganda lebih banyak apabila manusia berpuasa.

Growth Hormone akan mula menurun apabila kita makin berusia. Menariknya ialah apabila berpuasa GH akan kembali meningkat.

Apa yang berlaku apabila hormon ini keluar, dia akan membantu proses fat burning. Iaitu proses membakar lemak-lemak dalam tubuh manusia. Ia tidak terhenti dalam bulan Ramadan sahaja. Setiap kali kita berpuasa walaupun di luar bulan Ramadan, Growth Hormon akan terus keluar untuk pecahkan lemak-lemak di tubuh.

GH ini dikeluarkan oleh Pituitary Gland dari dalam otak (lihat gambar di bawah). GH sangat penting untuk perkembangan kanak-kanak dan remaja. Bagi orang dewasa kekurangan GH dikaitkan dengan peningkatan lemak badan atau body fat, menurunnya jisim tulang (osteopenia).

Bahasa mudahnya ialah berpuasa tingkatkan jisim tulang dan turunkan lemak tubuh.

Sumber video: <https://www.facebook.com/drrizalabubakar/videos/706233756434619/>



9: PUASA & AUTOPHAGY

Hebatnya pada puasa ini adalah pada sistem tubuh yang dinamakan autophagy. Perkataan autophagy ini berasal dari perkataan Greek auto bermaksud diri sendiri dan phagein bermakna makan. Dalam bahasa mudahnya autophagy ialah makan diri sendiri.

Mungkin kita pernah dengar tentang cannibalism - orang makan orang. Dalam diri manusia juga Allah ciptakan sistem yang boleh sel sendiri dimakan. Inilah autophagy.

Menariknya sistem ini mula berfungsi dan bertindak apabila kita berpuasa. Sistem ini akan memakan sel-sel manusia yang mati, ataupun mengalami kerosakan, satu persatu.

Sel-sel yang mati ini yang dimakan oleh tubuh inilah yang bekalkan tenaga kepada tubuh sewaktu berpuasa.

Maksudnya tenaga akan dijana daripada sel-sel yang rosak, hasil daripada proses autophagy ini. Sel-sel baharu pula akan tumbuh gantikan sel-sel lama yang mati atau rosak ini. Ianya hanya berlaku sewaktu berpuasa.

Cuba bayangkan anda memiliki kereta. Anda lihat pada sticker di cermin sudah sampai masanya kereta dihantar untuk servis. Anda pandu kereta ke pusat servis. Ketika diservis mekanik hampiri anda dan beritahu ada part yang perlu ditukar. Brek pad juga wajib diganti. Mekanik itu beri pendapat kalau tidak ditukar kereta akan rosak.

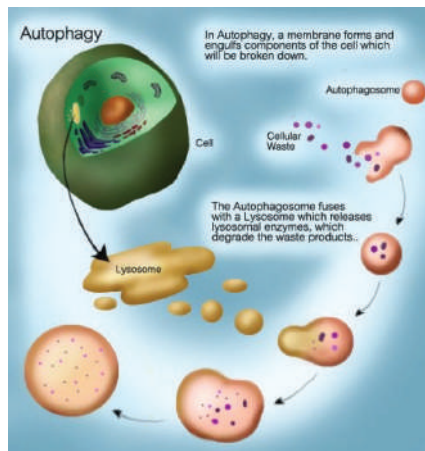
Anda bersetuju untuk tukar part itu dan brek pad. Hanya itu yang ditukar sebab yang lain masih baik. Kereta pun dapat berfungsi dengan baik semula.

Begitulah berlaku dalam diri manusia. Hebatkan puasa pada manusia ini.

Paling mengujakan ialah kekuatan pada autophagy ini ialah letak duduknya awet muda. Macam rumah yang baharu dicat. Nampak lebih baharu, lebih segar dan kalau kena gayanya nampak mahal.

Jika kita mahu awet muda, mahu hilangnya sel-sel yang rosak, tidak ada lagi sel-sel yang sakit, maka tubuh manusia akan berapa pada kedudukan yang sangat terbaik ketika berpuasa.

Rebutlah peluang untuk berpuasa. Bukan sekadar di bulan Ramadan tetapi di luar Ramadan. Semoga kita terus perbaharui sel, buang sel mati dan gantikan sel yang rosak.



Sumber video: <https://www.facebook.com/drizalabubakar/videos/705638796494115/>

10: AL-QURAN, RAMADHAN DAN OTAK

Ramadan bulan mengaktifkan otak. Kuasa puasa dan membaca Al-Quran adalah hebat ke atas otak. Kedua-duanya ibadah hadiah untuk memperkasa otak.

Al-Quran sarat dengan cerita. Ada amaran dan ancaman. Ada motivasi dan inspirasi.

Kesan membacanya dengan mengetahui makna sungguh menakjubkan. Kisah Nabi Musa dikejar Firaun mengaktifkan motor cortex dan visual cortex. Amygdala juga aktif.

Membuatkan otak merembeskan bahan kimia bernama oxytocin. Tanda kita simpati dan empati. Tanda kita juga seronok apabila Nabi Musa didatangi oleh anak Nabi Syuaib dan Nabi Syuaib tawarkan anak perempuannya untuk dinikahi oleh Nabi Musa. (Rujuk Al-Qashash/28: 27)

Kesan oxytocin membuatkan fokus pembaca meningkat. Ada kelazatan. Lagi lama Al-Quran dikendong untuk dibaca.

Andai oxytocin tidak berjaya dikeluarkan, bacaan akan hambar. Membaca tanpa makna, tiada rembesan Oxytocin.

Bila Al-Quran bercerita tentang syurga dan neraka, bahagian kanan otak menjadi aktif. Amygdala ligat beraksi. Temporal lobe sebelah kiri juga sibuk jadinya.

Amygdala aktif kerana bacaan dan fahaman tentang ancaman neraka. Amygdala adalah pusat takut pada otak. Ketakutan ini akan sebabkan pembaca yang faham akan lebih berhati-hati dengan ancaman neraka sekaligus mengelak dari terjerumus ke situ.

Apabila disebut faham, ia datang dari Temporal Lobe sebelah. Temporal Lobe Kiri adalah pusat pembelajaran, pusat bahasa dan penyimpanan maklumat. Justeru apabila topik neraka disebut, ia akan terus getarkan hati. Secara tidak langsung jadikan kita lebih peka hal dosa dan pahala. Bila Al-Quran mengkisahkan tentang hukum cerai, puasa dan faraid, bahagian kiri Temporal Lobe menjadi sibuk. Prefrontal cortex (PFC) juga sibuk. PFC akan sibuk mencongak, mencari makna pada hukum, menyusun senarai batal atau tidaknya puasa atau membuat analisa berapa banyak dan siapa yang patut terima harta yang difaraid.

Bila Al-Quran menggambarkan Allah itu satu, bahagian temporal lobe sebelah kanan pula aktif. Visual cortex juga aktif. Prefrontal cortex tidak terkecuali.

Temporal Lobe Kanan berfungsi sebagai pusat spiritual. Apabila manusia tiba-tiba bertukar menjadi alim atau lebih berperwatakan agamawan, ini tanda bahagian ini aktif. Kita dapat lihat perubahan dari cara pakai dan tutur kata mereka.

Membaca Al-Quran mesti dengan faham. Kesannya hebat pada otak. Bacanya hari-hari.

Telusuri tafsirnya. Amalkan suruhannya. Nescaya otak jadi hebat, akhirat lebih dekat dan berkat.

11: BAGAIMANA KITA JADI LAPAR?



Berfikir tentang makanan menjadikan kita lapar. Berfikir tentang minuman menjadikan kita dahaga. Otak akan mula memproses maklumat mengikut lebuhraya yang biasa dilalui.

Rembesan ghrelin, hormon lapar akan dikeluarkan. Bunyian di perut mula terhasil. Ingatan pada makanan makin kuat.

Waktu ghrelin tinggi tidak sesuai untuk kita buat keputusan tentang makanan. Ghrelin yang tinggi ganggu Prefrontal Cortex - pusat decision making. Keputusan tidak rasional lagi sebab yang ambil alih ialah pusat emosi - limbic system. Pernah dengar manusia membeli kerana emosi. DI sinilah puncanya.

Cara tangannya ialah fikirkan tentang hal-hal lain. Sibukkan diri dengan hal-hal fizikal. Teknik ini dinamakan Diversion Technique.

Jangan membeli makanan ketika lapar. Kalau masih singgah ke bazar ramadan dan sebagainya pastikan kita tulis dulu apa yang mahu dibeli dan bawa wang secukupnya untuk beli makanan yang telah ditulis.

Kenapa menulis? Kajian dapati menulis akan aktifkan semula PFC kita. Jadi rajin-rajinlah menulis yang kita mahu beli.

Oh ya, membaca Al-Quran beserta terjemahan dan tafsir contohnya adalah salah satu terbaik untuk alihkan perhatian. Cerita dari Al-Quran akan bawa kita mengembara. Sekiranya ada asbabun nuzul (sebab-sebab turunnya ayat) kita akan terasa dibawa kembali ke zaman Rasulullah.

12: KISAH UDIN

Hari ini berzohor seperti biasa di Pusat Islam Unimas. Jemaah tidak sampai satu saf. Ini biasa. Usai solat masing-masing membaca Al-Quran. Asyik dalam dunia spiritual. Begitu juga aku.

Sedang asyik mengaji tiba-tiba terasa seperti ada kelibat merapat di belakang. Macam ada yang tidak kena. Aku habiskan bacaan dan berpaling. Tercegat di situ manusia bernama Udin. Seperti biasa Udin tersengih menampakkan barisan gigi kuningnya.

"Baca Quran ke doktor?" Tanya Udin malu-malu memulakan bicara.

"Tak. Tengah makan tengahari." Balasku ringkas.

"Alah doktor. Orang tanya jer. Saya tahu doktor tengah mengaji."

"Dah tahu tanya buat apa." kataku sambil tersenyum.

"Sorry ganggu. Tapi saya desperate sikit. Pasal exam ni doktor."

"Ye saya tahu musim exam. Saya pun kena jaga exam. So, apa halnya?" Soalku.

"Begini doktor. Sebelum ni saya dah follow apa yang doktor suruh. Memang kesan dia bagus."

"Cuma bulan puasa ni lain sikit. Lately baca tak masuk. Macam hard disk full." Kat Udin bersungguh sambil tersenyum. *"Begini Udin. Saya bagi tips je lah ye. Boleh?"* soalku. Udin mengangguk laju.

"Tulis Udin." Udin dengan pantas mengeluarkan pen dan notepadnya.

1. Wajib buat senaman.

Senaman bekalkan oksigen pada otak terutamanya hippocampus. Tempat simpanan maklumat. Ingat saya sebut dulu. Betulkan hardware. Baru software atau bahan bacaan boleh masuk.

2. Minum banyak air.

Air kosong. Air bekalkan oksigen pada otak. Oksigen sangat penting untuk pembelajaran.

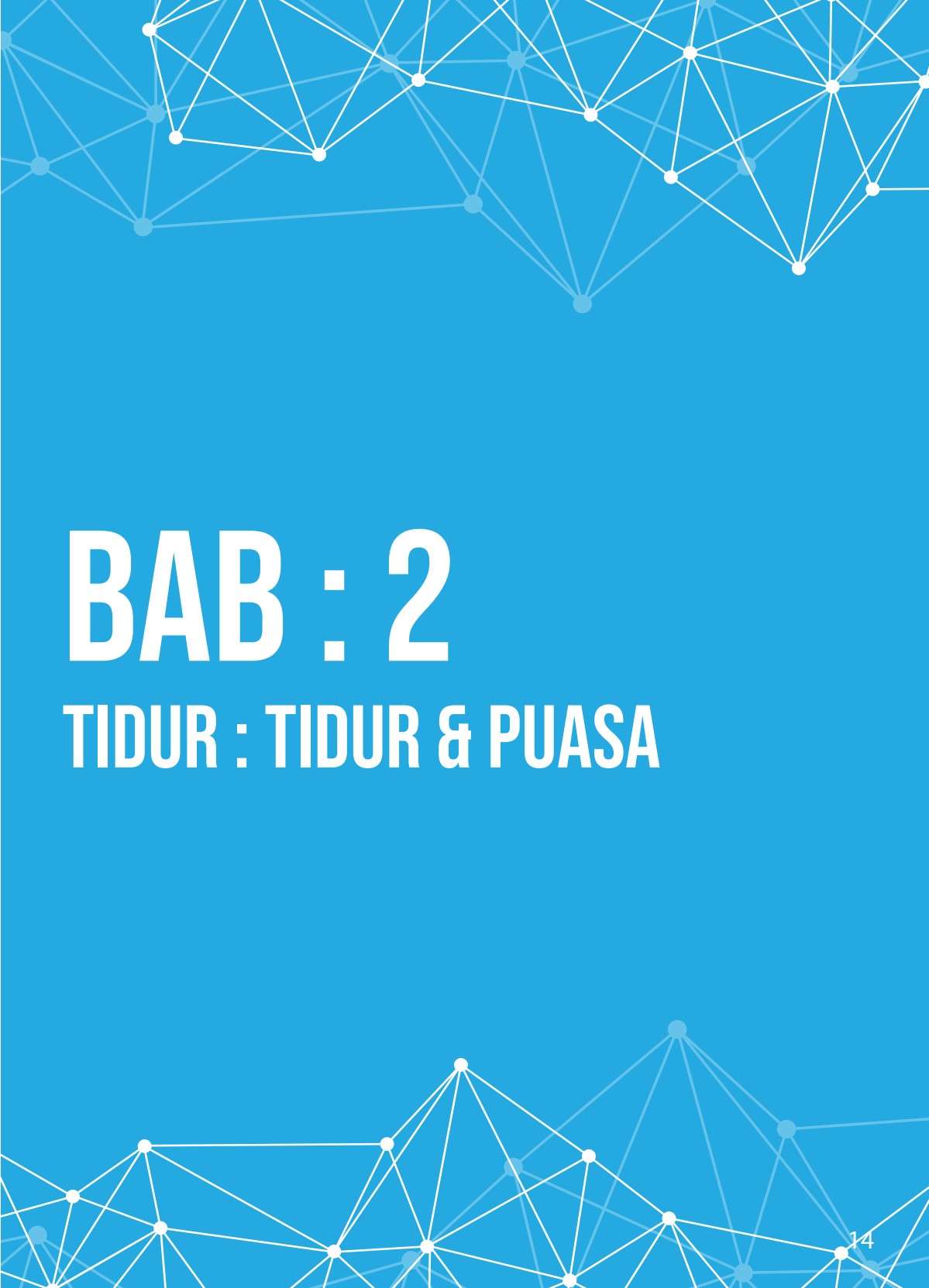
3. Ambil rehat selepas 40 minit studi.

Rehat 15 minit. Lepas tu sambung balik untuk 40 minit. Elakkan dari 3 T – T untuk teks; T untuk teknologi termasuk internet; T untuk TV.

"Boleh Udin?" Kena buat ni Udin. Ilmu otak ni mahal. Usah tangguh.

"Boleh. Boleh." Balas Udin.

"Saya gerak dulu. Ada appointment lain di pejabat."



BAB : 2

TIDUR : TIDUR & PUASA

2.1 : TIPS TIDUR

Masa aku sampai ke University of Pennsylvania (Upenn) tahun 2010, pihak universiti tengah buat research pasal tidur dan otak. Di Upenn ada bangunan 8 tingkat yang khusus untuk kajian kajian begini.

Masa sampai Prof Dinges bawa aku lihat lab dan bangunan. Banyak sangat kajian sedang berlangsung waktu tu.

Aku tengok orang berjalan ke sana ke sini dengan di kepala berselirat dengan wayar EEG. Prof Dinges beritahu yang peserta kajian tinggal di situ selama dua minggu. Semua aktiviti kehidupan mereka direkod. Kecuali mandi sahaja tidak direkod.

Waktu memerut dan buat air kecil juga direkod. *"Hebat"* fikir aku. Detail sampai macam tu sekali.

Dalam banyak banyak kajian satu kajian menarik perhatian aku. Kajian dibiayai oleh agensi terkenal ini. Jadi data kajian jadi milik mereka dan bukan untuk tujuan diterbitkan di jurnal.

Nama agensi ini tidak dapat aku sebut sebab aku dah tandatangan "privacy and secrecy form". Aku tak boleh sebut selama 10 tahun. Maksudnya dokumen privacy itu valid selama 10 tahun. Lepas 10 tahun bolehlah sebut.



Apa yang berlaku dalam kajian itu?

Mereka biarkan peserta kajian tidur. Kemudian dikejutkan. Masa dikejutkan berbeza beza. Ada pukul dua pagi. Ada pukul 3 pagi. Ada juga pukul 4 pagi.

Apabila bangun ada aktiviti yang mereka perlu lakukan waktu. Semua aktiviti di otak diukur guna Functional Magnetic Resonance Imaging atau fMRI.

Kemudian mereka disuruh tidur semula selama setengah jam. Waktu disuruh tidur itu berkaitan dengan setengah jam sebelum munculnya fajar sadiq tanda masuknya waktu subuh. Disebut **“½ hour before the white lining appears on the horizon.”** Apa tujuannya aku tak tanya pula waktu tu.

Cukup setengah jam mereka dikejutkan. Bila bangun sahaja aktiviti otak diimbas lagi. Aku kesian tengok peserta melalui video sahaja. Kalau tengok betul betul mungkin lagi kesian. Tapi peserta dibayar USD1100 sepanjang kajian itu, Berbaloi lah kot. Apa yang menarik ialah apabila pengkaji tunjukkan gambar imbasan peserta yang sama tidur 8 jam lamanya dan satu lagi imbasan waktu tidur dibangunkan kemudian tidur setengah jam semula sebelum subuh (mudah fahamnya begitu). Keduanya identikal. Sama.

Ketika aku tanya Barbara - Postgraduate Researcher *“so what does this imply?”* dia jawab, *“kalau tidur semula sebelum munculnya garisan putih di ufuk, walaupun anda bangun jam 2 pagi awalnya, anda seperti tidur sepanjang malam. Dalam konteks ini, peserta bangun jam dua pagi, tidur pukul 5 dan dibangunkan jam 5:30. Dia seperti tidur sepanjang malam. Rizal, this is sleep hacking”* kata Barbara penuh teruja.

Jadi kalau bangun beribadah sepanjang malam dan tidur semula 30 minit sebelum azan subuh, kita eolah-olah tidur sepanjang malam. Tapi kita dapat faedah bangun beribadah. Patutlah Rasulullah tidur sebentar sebelum subuh dan Bilal akan datang kejutkan Rasulullah untuk minta izin laungkan azan. Pastinya tidur Rasulullah tidak sama dengan tidur kita. Hebatkan.



Mungkin ada yang akan berkata, kalau tidur balik pasti ghaib hingga matahari terbit. Untuk elak perkara macam ni, bagus kunci jam semula. Elak dari tidur di atas katil semula. Baring atas sejadah sahaja. Ia akan memudahkan kita untuk bangun semula.

2.2 : KESAN TIDUR SELEPAS SAHUR

"Letih lah bangun sahur awal. Lepas sahur dan subuh mesti terus nak tidur. Berat betul mata," kata Tijah.

"Ada kesan tak kalau tidur lepas sahur?" soal Tijah lagi bersungguh.

Mungkin ramai ada soalan seperti Tijah. Saya pun semasa zaman dahulu, suka juga tidur lepas subuh dan sahur. Tetapi setelah tahu kesan, elak diri dari tidur sudah jadi satu kemestian.

3 KESAN TIDUR LEPAS SAHUR:

1) Dehidrasi tubuh dan OTAK.

- Air tidak diserap tetapi di bawa ke pundi kencing.

2) Makanan yang dimakan tidak diproses seperti sepatutnya.

- Sisa menjadi toksid. Nutrisi tidak diserap. Pesta keroncong mula. Berbunyi seawal jam 10 pagi.

3) Interaksi OTAK dan usus terganggu.

- Seperti lebuhraya tiada kenderaan. Sunyi.

Kita beria-ria sediakan makanan bernutrisi tinggi semasa sahur. Mahu tingkatkan kecergasan dan kecerdasan. Malangnya tidur selepas sahur hapuskan semuanya.

Kalau mengantuk dan perlu tidur, lakukan selepas 4 jam bersahur. Boleh boleh?



2.3 : APA JADI TIDUR LEPAS SAHUR ?

Genap seminggu posting 3 Kesan Tidur Lepas Sahur. Posting itu jadi viral. Undang pelbagai reaksi. Ada suka. Ada benci. Ramai juga yang memaki. Bahasa kesat dan memperkecil dilantun tanpa silu. Banyak komen diberi. Semuanya pada alur jajaran lama. Bersifat sektarian dan terkurung.

Saya juga pengamal tidur selepas sahur. Alasannya mengantuk. Maklumlah berpuasa sepanjang 18 jam semasa musim panas. Seawal jam 3:40 pagi sudah subuh.

Tahun 2010 mengubah segalanya. Usai sahaja latihan di **Harvard Medical School**, terus terbang ke **University of Pennsylvania (UPenn)**. Berjumpa dengan Prof David Dinges, satu nama tersohor dalam bidang penyelidikan tidur dan otak.

Atas nasihat Dr Stuar Miller penyelia kedua yang juga pemilik Canberra Sleep Laboratory, saya ditumpangkan di rumah Dr Mark Schutta, Medical Director Penn Rodebaugh Diabetes Center. Kedua mereka adalah rakan belajar **University of Colorado**.

Perasan segan, malu silih berganti. Maklumlah menumpang di rumah orang tersohor di Penn Medical. Dr Schutta pula sangat teruja. Anak murid rakannya datang bertandang. Akhirnya saya tinggal sahaja di rumahnya.

Ketika itu UPenn baharu sahaja menerima geran penyelidikan dari Agensi angkasa lepas terkenal AS (nama tidak disebut). Agensi ini beri USD\$ 3 juta untuk kajian yang objektifnya utamanya pastilah RAHSIA atau classified.

Kebetulan saya di sana pada ketika itu dan dibenarkan untuk terlibat tetapi tidak sepenuhnya. Pelbagai dokumen perlu di tandatangani. Tidak boleh keluar apa-apa kenyataan mengenai kajian ini pada lima tahun pertama.

Objektif lain ialah mahu ketahui apa yang berlaku selepas makan dan tidur. Tujuannya ialah perkasakan angkasawan nanti. Angkasawan mesti dalam keadaan tip top.

Tahun 2010 negara Amerika Syarikat bertarung dengan masalah ekonomi. Ramai dibuang kerja. Untuk dapatkan peserta kajian menjadi mudah. Mereka dibayar USD\$1100 untuk terlibat dalam kajian selama dua minggu. 24 jam terkurung dalam makmal tidur. Makan, minum dan aktiviti harian semuanya di dalam makmal.

Di UPenn, bangunan 8 tingkat adalah makmal kajian tentang tidur dan otak. Bayangkan berapa ramai yang direkrut untuk kajian ini. Makmalnya ada yang diubah seperti bilik studio. Sekali pandang mereka ini seolah tinggal di hotel hotel mewah.

Kajian di UPenn menggunakan teknologi terkini. Analisis statistik yang kompleks serta pakar dari pelbagai bidang. Pendekatan multidisiplin. Peserta pula bebas lakukan aktiviti. Di kepala mereka tersarung dengan penutup kepala berelektrod.

Mereka berjalan ke sana ke mari dengan wayar berselirat di kepala.

Ada pelbagai ujian dilakukan ke atas peserta. Antara kajian yang menarik ialah peserta dibangunkan seawal jam 4 pagi. Diberi makan dan minum. Dibenarkan untuk tidur selepas makan.

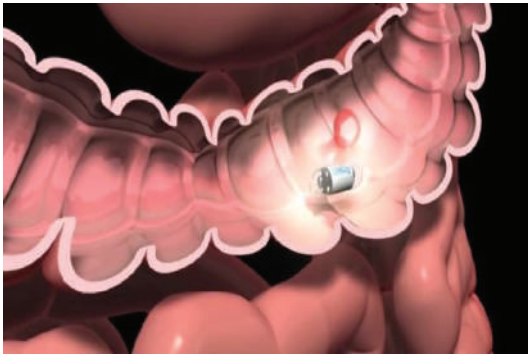
Keadaan ini sama seperti kita apabila usai bersahur, solat terus tidur semula. Bangun bersiap untuk ke tempat kerja.

Semasa kajian peserta perlu ambil PillCam, kamera kecil sebesar kapsul. Tujuannya untuk melihat apa yang berlaku di dalam usus ketika mereka ini tidur. Kamera kecil akan berlabuh di usus kecil. Kaedah konvensional biasanya tidak dapat melihat apa yang berlaku di usus kecil. Cuma sekadar pada usus besar sahaja.

90% makanan diproses di usus kecil. Di sini jugalah nutrisi dan mineral diserap oleh badan.

Peserta dikejutkan seawal jam 6:30 pagi atau jam 7 pagi. Jadi mereka dapat tidur sekitar 1 jam setengah atau 2 jam atau kurang sebelum dikejutkan.

Apabila bangun urin mereka diperiksa. Sampel najis juga diambil. Microbiologist pula akan lakukan ujian makmal untuk memeriksa kandungan bakteria baik dan jahat di dalam sistem peserta.



Dianggarkan ada 1 trillion bakteria dalam usus manusia seperti yang dilaporkan pada Mei 2016 di dalam prosiding National Academy of Sciences of the U.S.A. Ratio bakteria baik dan jahat ini ialah 85% bakteria baik dan 15% bakteria jahat.

Hasil dari pemeriksaan najis ini didapati ratio bakteria baik dan jahat berubah. Berlaku peningkatan bakteria jahat. Petunjuk sesuatu yang tidak baik sedang berlaku. Petunjuk toksin sedang meningkat.

Pemeriksaan dari PillCam pula sangat menarik. Ketika itu saya sedang membaca laporan awal kajian. Tiba-tiba dipanggil bersama yang lain oleh Prof Dinges. Kami ke terminal skrin. Gambar dari PillCam terpampang. Menakutkan melihat gambar dalam usus kecil manusia.

Satu persatu ditunjuk.

Prof Dinges beri penerangan. Usus kecil seolah-olah bekerja separuh sahaja dari sepatutnya. Ada ketikanya seolah tiada aktiviti berlaku. Ini sebabkan pembentukan toksin.

Berbeza dengan pandangan tentang gerak kerja sistem parasimpatetik yang berkerja tanpa henti. Ramai yang tertanya-tanya. Bagaimana hal begini boleh berlaku.

Jawapannya ialah pada otak. Apabila otak mengesan toksin, ia aktifkan mode kecemasan. Toksin perlu dikeluarkan.

Ketika tidur fokus utama otak ialah memory consolidation serta bersihkan plak amyloid, sejenis protein yang terbentuk di otak. Plak ini sebabkan penyakit alzheimer. Fokus utama bukan proses makanan seperti di dalam sedar.

Pengurus kepada sistem parasimpatetik ialah bahagian otak yang bernama brain stem. Secara spesifiknya diurus oleh sub bahagiannya iaitu reticular formation. Di sini keluarnya hormon serotonin.

Apabila usus tidak mengeluarkan serotonin seperti sepatutnya, komunikasi antara serotonin di otak dan usus terganggu. Hormon melatonin yang sepatutnya keluar di perut juga terbantut.

Tugas melatonin untuk membersihkan usus, yang dilabel sebagai otak kedua juga terganggu. Ringkasnya, terdapat gangguan pada otak pertama dan kedua.

Ada yang bertanya. Bagaimana dengan pembuangan air kecil? Biasanya apabila otak mengesan toksin, ia akan dinyahkan melalui pembuangan air kecil. *"Sebab itu peserta didapati membuang urin 40%-50% lebih banyak berbanding waktu lain,"* bilang Prof Dinges.

Saya tekun mendengar. Angkat tangan dan tanya. *"Adakah otak menunjukkan tanda-tanda dehidrasi?"* Staf teknikal terus alihkan ke gambar imbasan otak setelah mendapat isyarat dari Prof Dinges.

Gambar-gambar imbasan otak secara konsisten menunjukkan tanda dehidrasi. Bahagian temporal, sub-gyral parietal, bahagian kiri dalam orbito-frontal dan juga pengecutan pada White Matter. Mungkin ini jugalah apabila bangun dari tidur selepas sahur kita rasa seperti terawang-awangan sekejap.

Tambah Prof Dinges, apabila peserta bangun, kita tanya beberapa soalan. Antaranya tentang angin dan sendawa, nafas busuk atau tidak. Sekiranya ada ia mengukuhkan dapatan data klinikal tentang fenomena Small intestine bacterial overgrowth (SIBO). SIBO sebabkan toksin dan gagalkan usus kecil menyerap nutrisi dan mineral yang dimakan.

Giliran Prof Dinges pula bertanya. *"Berapa diperlukan untuk usus kecil proses makanan?"* *"4 jam,"* jawab salah seorang petugas.

Prof Dinges angguk dan terus alihkan slide gambar berikutnya. Imej PillCam setelah 4 jam di dalam usus kecil terpampang. *"Lihat hanya saki baki kecil yang tinggal!"*

Dalam laporan kepada penaja geran ditulis, **digalakkan tidur hanya selepas 4 jam mengambil makanan**. Sayangnya laporan ini milik agensi itu. Milik mereka bukan untuk dikongsi.

2.4 : TIDUR NYENYAK DI MALAM HARI DENGAN MENDAPATKAN CAHAYA MATAHARI DI SIANG HARI

Apabila bekerja jangan terperap dalam ofis. Pergi keluar. Dapatkan cahaya matahari.

Bahagian OTAK yang perlukan cahaya matahari ialah hypothalamus. Dalamnya ada jam biologi ciptaan Yang Maha Esa.

Berdekatan dengan hypothalamus ialah pineal gland atau PG. PG inilah yang akan keluarlkn hormon mengantuk iaitu melatonin. Apabila melatonin keluar, kita akan mula menguap. Itu tandanya melatonin beri signal *"Times up. Masa untuk tidur sekarang!"*

Berbalik pada hypiothalamus.

Hypothalamus inilah yang kawal rasa lapar. Lapar bukan di perut asalnya. Apabila kita dahaga, bahagian ini jugalah asal puncanya. Dahaga bukan sebab anak tekak. Tapi OTAK.

Begitu juga dengan letih badan. Hypothalamus yang punya angkara. Apabila kita demam dan suhu badan meningkat, peranan dari Hypothalamus juga.

Jadi perlu jaga hypothalamus. Perlu dapatkan cahaya matahari. Keluar dari bangunan antara 15 hingga 30 minit sudah memadai untuk bantu hypothalamus rekod pergerakan matahari dan tetapkan atau set jam biologinya.

Ikut kajian orang yang dapatkan cahaya matahari dapat setkan jam biologi. Kualiti tidur meningkat sebanyak 46 minit berbanding dengan yang kerja terperap dalam ofis.

Untuk dapatkan tidur nyenyak mulakan dari siang hari. Bukan malam hari sahaja. Boleh buat? cahaya matahari PERCUMA. Tiada bayaran.



Lebih bagus lagi cahaya matahari ini dikaitkan dengan vitamin D. Kurang Vitamin D sebabkan kita rasa letih. Sebab itu penting untuk elak tidur lepas subuh sebab cahaya matahari yang keluar mula taburkan Vitamin D. Sekiranya kita tidur lepas subuh masakan kita akan dapat perolehi Vitamin D.

Kajian yang dilakukan oleh Prof David Llewellyn dari University of Cambridge, ke atas 1,700 lelaki dan wanita di England, dapati mereka yang punyai Vitamin D pada tahap optimum mempunyai prestasi otak yang lebih baik berbanding mereka yang dengan Vitamin D yang rendah.

Satu lagi kajian dari Manchester University juga di England ke atas 3100 orang berumur antara 40 hingga 79 tahun dapati peserta dengan takat Vitamin D tinggi mempunyai kelajuan memproses maklumat lebih tinggi.

2.5 : 3 TIPS TIDUR (WWW)

Tidur adalah untuk kerehatan. Tidur juga satu keberkatan.

Apabila mahu tidur perlu offline dengan gajet. Offline dari dunia maya.

Tapi perlu ONLINE dengan tuhan.

Online dengan tuhan gunakan alamat maya WWW.

1) W yang pertama ialah wudu'.

Wudu' turunkan suhu badan. Bantu tidur nyenyak. Wudu' undang doa keampunan dari malaikat. (Sanad jayyid disebut oleh AlHafidz Ibn Hajar dalam Fathul Bari XI/109).

Kajian dari Universiti Alexandria pula menemui bahawa jumlah kuman pada orang yang berwudhu lebih sedikit berbanding orang yang tidak berwudhu.



2) W yang kedua ialah witr.

Lakukan witr apabila kita khuatir bangun sesusah azan subuh. Saidina Umar pastikan beliau witr dahulu sebelum tidur.



3- W yang ketiga ialah wirid.

Bacalah 3 Qul seperti pesan baginda Rasul (baca solawat) kepada Saidatina Aisyah. **Bertasbih 33 kali, bertahmid 33 kali dan bertakbir 34 kali** (AlBukhari 4/102, Muslim 17/45)



Apabila mahu tidur pastikan offline hal dunia. Online dengan tuhan. Ingat addressnya WWW.

2.6 : MAKANAN YANG MENGANGGU TIDUR

Tahukah anda makanan berlemak tidak sihat dan manis ganggu tidur? Mudah fahamnya ialah makanan dalam kategori tinggi saturated fat.

Kajian dimuat di Journal of Clinical Sleep Medicine. Pengkaji dapati kedua jenis makanan ini sukarkan seseorang untuk tidur.

Apabila dimakan ia sebabkan mereka ambil masa 2 kali ganda lebih tinggi iaitu 30 minit untuk terlelap. Bayangkan anda makan moreh selepas solat tarawih.



Atau singgah di kedai mamak atau restoran makanan segera untuk makan. Yang dimakan ialah makanan tinggi saturated fat. Contohnya berger, hotdog, pastri, biskut, makanan bergoreng (deep fried).

Selepas makan, anda pulang ke rumah. Selepas setengah jam tiba di rumah, anda masuk ke bilik untuk tidur. Anda berbaring di atas katil. Perut pada saat itu masuk memproses makanan yang anda baharu telan.

Proses ini wujudkan interaksi antara perut dan otak. Keduanya jadi sibuk. Soalannya dapatkah anda tidur? Kajian ini juga dapati mereka juga gagal dapat tidur yang nyenyak. Slow wave atau deep sleep tidak berlaku.

Tidur jadi tidur tidur ayam. Berpaling ke kanan dan ke kiri sepanjang malam. Bangun pagi dengan keletihan.

Perkara ini berlaku walau sekali sahaja makanan berlemak dan manis diambil dalam sehari. Bayangkan kalau diambil lebih dari sekali.



Berbeza dengan mereka yang ambil makanan tinggi fiber. Mereka lebih cepat terlelap. Tidur mereka lebih nyenyak. Mereka rasa segar dan puas apabila bangun keesokannya.

Cuba semak hari ini makanan apa yang diambil? Berlemak dan berminyak? Manis? Sekiranya ya, ucapkan selamat tinggal pada tidur nyenyak. Jemput datang letih dan sakit badan.

2.7 : 5 MAKANAN BANTU TIDUR NYENYAK

Apabila tidur kurang nyenyak, pagi kita berseri dengan menguap ala badak air. Sangap sana. Sangap sini.

Mata pasti merah. Mood pun terganggu. Letih badan menjadi peneman.

Nak tidur nyenyak boleh cuba ambil makanan ada TRYPTOPHAN. Ia bantu nyenyakkan tidur.

Antara makanan ada TRYPTOPHAN ialah:

- Telur
- Pisang
- Susu
- Kuaci Bunga Matahari
- Dark Chocolate

(p/s: Pilih yang kandungan dark chocolate-nya 70% ke atas. Kalau kurang dari 70%, maksudnya coklat itu lebih banyak gula! Atau minum saja coco OCOC. Salah satu bahan dalam coco OCOC adalah dark chocolate)

Semua ini makanan semulajadi. Kesannya hebat. Tidak gemuk.

Oh ya ini hasil kajian saintifik. Amalan klinikal di klinik-klinik tidur. Jangan percaya. Buat sahaja.



2.8 : NAK MAKAN APA KALAU SUSAH TIDUR?

16 Julai 2016.

Pagi tadi servis kereta. Temujanji dibuat awal. "Perlu lebih dari dua jam untuk siap," kata pegawai perhubungan awam.

Sudah rancang awal bawa buku. Rancangannya untuk habiskan satu buku. Guna kaedah speed reading. Sedang tenggelam dalam bacaan, terdengar ucapan salam. Rupanya rakan dari tempat kerja. Bermula dengan bualan kosong.

Akhirnya cerita susah tidur keluar. Sudah lama dengan isu tidur kata teman ini. Hidup berteman kopi. Sahabat ini bapa kepada dua orang anak. Belajar luar negara. Siapkan tesis PhD bertemankan minuman berkafein.

Tidur lewat malam. Bangun pagi mengantuk. Terbawa-bawa hingga sekarang. PhD sudah selesai dua tahun lepas. Masalah tidur kekal. Pernah terbabas kerana tertidur semasa memandu.

"Your research memang dalam tidur dan otakkan?" soal teman ini. Saya angguk.

"You mungkin boleh tolong I kot." Katanya sambil tersenyum
"Sikit-sikit boleh Insyaa Allah." Balas saya.

Dari penerangannya saya cadangkan ambil makanan yang ada tryptophan. Ianya adalah penggalak tidur. Contohnya:

1. Kacang hijau dan merah
2. Makanan whole grains
3. Kacang kuda
4. Kacang Hazel
5. Telur
6. Kuaci (bunga matahari)
7. Bijan
8. Susu soya tanpa gula



Boleh ambil teh hijau dan chamomile. Ada Theanine. Bantu otak mengeluarkan melatonin – hormon tidur.

"Kena elakkan minuman berkafein. Paling akhir minum sekitar jam dua petang."
Ujar saya pada teman ini.

"Boleh letakkan bunga lavender dalam sarung bantal. Tidur dengan baunya. Bunga lavender bantu otak rembeskan melatonin." Tambah saya lagi.



"Cuba yang I sebutkan ni. Lepas tiga minggu kita sembang lagi." Kata saya sambil tersenyum.

Kebetulan kereta dah selesai diservis. Saya minta diri untuk beredar. Tangan dihulur salam diucap.

Tidur perlu dijaga. Tersangat banyak manfaat. Salah satunya mudah untuk kuruskan badan.

Cara programkan minda waktu tidur akan dikongsi masa bootcamp nanti. Pernah turunkan berat sebanyak 5kg dalam masa 6 enam hari dengan makan 6 kali sehari. Hebat program ini.

2.9 : AKHIRNYA JOHN DAPAT TIDUR DENGAN PEMAKANAN INI

Waktu itu aku masih di Canberra Sleep Lab. Siangnya kendali klinik insomnia. 2 kali seminggu.

Malam pakai baju sleep scientist. Pakaikan wayar elektrod di kepala dan muka pesakit. Selebihnya di badan dan di kaki mereka..

Data dari aktiviti otak diteliti. Laporan setiap 30 minit. Buat diagnostik. Kesan masalah tidur.

Pagi 15 Julai 2008 itu John datang ke klinik. Laporkan masalah insomnia. Katanya susah nak tidur.

John baharu berusia 32 tahun. Dari wajah dan susuk badannya nampak seperti lewat 40an. Berambut kerinting keperangan.

Sekali pandang ada iras Tom Cruise.

John diminta datang semula selepas dua minggu. Tiba dengan SUV Chevrolet merah. Merelit.

John diminta berehat di sofa. Diminta datang dua jam lebih awal. Jam 6 John sudah tercegat di pintu. Sleep Diagnostic Study akan bermula jam 8 malam.

Dijamu John dengan pisang dan telur rebus. John asalnya tidak mahu makan. Setelah 'dipaksa' bedal juga akhirnya.

Air dihidang ialah susu suam campur madu. John tersenyum apabila susu dibawa. Katanya macam zaman kanak-kanak dulu. Emak dia selalu buat begitu.

John aku biarkan melayan kenangannya. Semasa menunggu itu, aku letakkan kekacang. John duduk bersandar membaca majalah.

Tiada TV di ruang menunggu. Aku melayan tetamu lain. Letakkan elektrod ke kepala mereka.

Jam 8 aku panggil John masuk ke bilik. Aku pesan pada John untuk mandi dahulu. Lepas mandi John bersiap.

Kenakan baju tidur. Aku pesan dua kali untuk John bawa baju tidur seperti zaman kanak-kanak.

Semasa elektrod dipasang John terus bercerita perihal susah tidurnya. Suaranya perlahan. Ada jeda. Matanya sedikit merah.



Aku perlahan rentak. Aku lihat penanda suhu di dinding, suhu sekitar 22 darjah selsius. Cantik sekali, bisik hatiku. Suhu begini sesuai untuk otak mengeluarkan hormon melatonin.

John mula menguap. Aku suramkan lampu di bilik. Lepas siap buat kalibrasi peralatan, aku suruh John berbaring.

Aku sebut pada John yang dia akan tidur nyenyak malam ini. John memandang kepada dengan senyuman sinis. Seolah-olah mahu beritahu bahawa dah 10 tahun tak dapat tidur. Masakan dengan berbaring di katil klinik terus dapat tidur. Dahlah dengan wayar berselirat di atas kepala.

Aku minta diri dari John, Aku bilang aku akan monitor beliau dari bilik pemerhati. John angguk.

Apabila ke bilik pemerhati, aku perhati signal elektrod. Signal terangkan aktiviti otak. Nyata sekali John akan tidur. Gelombang otaknya sudah turun ke gelombang Alpha. Dia sedang lali.

Tidak sampai 15 minit John karam di lautan sepi. Hanyut. **Penangan pisang, telur, susu suam campur madu dan kekacang. Jumlah yang dihidangkan tidak banyak.**

Semuanya ada tryptophan. Ia bantu mengeluarkan hormon tidur iaitu melatonin. Apabila melatonin keluar, kita mula menguap seperti badak air.

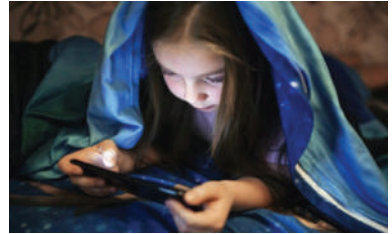
Apabila susah tidur, makanan di atas boleh membantu. Yang lain perlu belajar. Semestinya yang bertauliah dan berpengalaman.



2.9 : KESAN PENGGUNAAN HANDPHONE SEBELUM TIDUR

Jam 6 petang tadi mesyuarat dengan pelajar. Ada agenda besar untuk pelajar. Memesrakan industri dan universiti.

Selesai mesyuarat sebelum maghrib. Ada masa sebelum waktu maghrib masuk. Aku & pelajar ambil wuduk untuk solat berjemaah sekali.



Dalam perjalanan pulang teringat akan beberapa isu yang dibangkitkan oleh beberapa orang pelajar sepanjang minggu ini. Antara soalan yang banyak ditanya ialah tidur. Masalah utamanya ialah susah mahu tidur. Sebabnya?

Mereka banyak tugas, makan lewat malam, kawan bising dan macam macam lagi.

Ada antara mereka masuk tidur awal. Cuba berbaring dengan harapan dapat segera tidur. Tetapi tak juga mengantuk.

Apa yang biasa orang buat? Biasalah akan bergolek ke kiri ke kanan. Cuba cari posisi terbaik. Tetapi mata tetap terang. Otak masih ligat berfikir. Mengantuk masih belum muncul.

Kenapa? Tanya beberapa orang pelajar.

Menjadi tabiat dewasa ini, telefon pintar diletakkan di sebelah kiri atau kanan kita sewaktu tidur.

Ada dua alasan biasanya yang diberi.

Sebagai penggera untuk mengejutkan tidur serta untuk mengecas bateri. Telefon tidak dimatikan.

Perbuatan meletakkan telefon disebelah kita dan tidak dimatikan mengganggu fungsi otak.

Teringat masa pada awal tahun 2002 di Melbourne. Ketika itu aku menjadi peserta penyelidikan kesan telefon ke atas gelombang otak.

Penyelidik dari Swinburn University. Aku di Monash University ketika itu. Tidak jauh jarak antara kedua-dua universiti ini. Jalan kaki sahaja.

Lebih kurang antara Kampung Kerinchi ke Pusat Perubatan Universiti Malaya. Eksperimennya mudah. Bayarannya lumayan. AUD\$50 untuk sekali ujian. Siapa tak mahu?

Dengan menggunakan telefon Nokia yang terkenal pada waktu itu, peserta disuruh berbaring dan rehat atau tidur jika mampu.



Dikenakan alatan untuk mengukur gelombang otak di kulit kepala.

Peserta diminta untuk menggunakan telefon tersebut untuk ujian pertama dan berbaring untuk berehat atau tidur.

Alat pengukur masih terpasang. Komputer terus merekod. Esoknya satu lagi eksperimen.

Kali ini telefon Nokia tersebut hanya diletakkan disebelah peserta. Tidak dimatikan. Peserta diminta untuk berehat atau tidur. Komputer merekod seperti biasa.

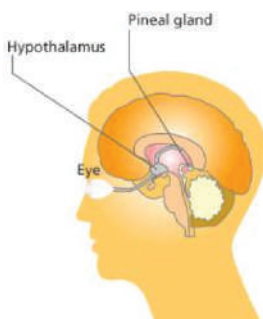
Hasilnya menarik. Selepas menggunakan telefon selama setengah jam, kegiatan otak terus menerus sibuk sehingga tiga jam.

Tiada satupun peserta dapat tidur. Otak menjadi terlalu sibuk. Ujian kedua juga sama. Walaupun telefon tidak diguna, otak terus sibuk.



Dalam kajian yang lebih terkini pula mendapati pencapaian prestasi otak menurun. Tidur tidak nyenyak. Tidur terganggu. Banyak pengguna tegar mengalami insomnia – penyakit sukar untuk tidur.

Puncanya mudah. Ia mengganggu pineal gland yang mengeluarkan hormon tidur iaitu melatonin.



Jadi, andai mahu tidur nyenyak:

- 1- Jauhkan sahaja telefon pintar dari sisi.
- 2- Matikan telefon pintar itu
- 3- Gunakan jam yang secara tradisionalnya berkesan mengejutkan pemilik dari lena tidur.



BAB : 3

AKTIVITI : IBADAH KETIKA BERPUASA

3.1 : TERAWIH, MENGANTUK DAN OTAK

Tadi solat tarawih seperti biasa. Di kiri kanan diapit dua lelaki berjubah dan berserban. Janggut panjang.

Kedua-dua tersengguk-sengguk. Mengantuk. Aku hilang kiraan berapa kali mereka ni menguap.

Orang kata menguap ni berjangkit. Cuma aku bernasib baik tidak jadi badak air macam dua orang ini.

Dari awal solat isyak sudah menguap. Tanda-tanda serangan hebat mengantuk akan berlaku. Bila imam membaca panjang, serangan mengantuk lebih hebat.

Setiap kali usai beri salam, kedua-dua mata mereka masih terpejam. Dengan mulut sedikit ternganga. Tanda sudah antara alam alpha ke theta. Keluar masjid terserempak dengan jiran solat tadi. Kereta sebelah menyebelah. Saya beri salam memulakan bicara.

Dalam keadaan malu-malu Abang A jawab salam. Peramah rupanya. Lantas sambung bicara. Katanya hari ini mengantuk sangat.

Aku tanya, *"Abang makan apa berbuka tadi"*

"Macam-macam. Nasi tomato ayam masak merah. Ada dua tiga jenis kuih. Karipap, agar-agar dan kuih talam." Jawab Abang A bersungguh.

"Air mesti air favourite saya. Air Laici Kang". Tambah Abang A lagi sambil tersenyum.

"Lauk masin tak? Karipap pula macam mana? Air manis sangat tak?" soal aku lagi sambil tersenyum.

"Ya betul. Macam mana tahu? Air manis serupa lori gula tumpah." kata Abang A pula. Senyuman meleret. Nampak gigi yang hilang di sebelah kanan macam Hamid Gurka.

"Begini Bang. Makanan dan minuman yang Abang makan tadi mungkin penyebab kepada mengantuk tu. Nasi dan kuih muih boleh jadi penyebab."



"Masin lauk dan inti karipap lagi satu punca. Makanan-makanan tu termasuk dalam kategori karbohidrat ringkas. Bila kita makan, makanan itu akan membentuk banyak karbon dioksida."

"Bila karbon dioksida banyak, kita jadi letih. Badan jadi lemah. Mengantuk pun say hi kat kita."

"Banyak garam juga menyebabkan kita letih. Badan jadi berat. Garam mengumpul air di bahagian yang tidak sepatutnya."

"Otak pula jadi tidak aktif. Fikiran melayang. Banyak benda yang muncul dalam fikiran."

"Akibatnya, kita menguap, rasa letih, mengantuk dan berakhir dengan terlelap. Walaupun dalam solat." Syarah aku panjang seolah-olah menunggu peluang membuat tazkirah tanpa jemputan.

Tiba tiba aku rasa malu pula. Selamba je dok berceramah lepas Tarawih kat orang baharu jumpa.

"Oh ya ke? Patutlah saya selalu Tarawih jer mengantuk. Saya balun betul-betul masa makan."

"Saya memang suka kalau makanan masin sikit. Selalu tambah kicap kalau kurang masin". Tambah Abang A lagi. *"Jadi nak makan apa?"* soal Abang A pula.

Begini :

1. Kita makan makanan yang kurang masin.
2. Makan makanan dalam kategori kompleks karbohidrat.
3. Contohnya ialah banyakkkan buah-buahan dan sayur-sayuran."

"Oh, saya memang kurang ambik benda-benda tu masa puasa ni. Geram tengok nasi dengan kuih-kuih ni," sambung Abang A lagi sambil tersengih.

"Tak pe. Lepas ni boleh try kot makan buah dan sayur banyak sikit," celah saya sambil tersenyum.

"Kena buat. Nak pulun tarawih ni. Tahun depan belum tentu jumpa." Kata abang A bersungguh.

"Syeikh, minum apa sesuai?" Soal Abang A sambil membuka pintu kereta.

"Ayaq nyoq bang." balas saya dengan loghat utara. Kami dua-dua senyum.



Mengambil makanan yang betul membantu kualiti ibadah kita. Membantu otak menjadi aktif. Mengambil minuman kurang gula juga membantu meningkatkan fokus.

Fikiran tidak melayang. Solat lebih kusyuk. Bacaan lebih bagus. Zikir lebih melekat.

Perlu belajar tentang otak. Perlu ambil tahu tentang makanan. Perlu jaga hidup kita.

Kualiti Ibadah kita tanggungjawab kita.

3.2 : ADA APA PADA OTAK

Otak manusia kompleks. Lakukan pelbagai fungsi. Semua perkara yang ada kaitan dengan manusia, pasti pengarahnya adalah otak.

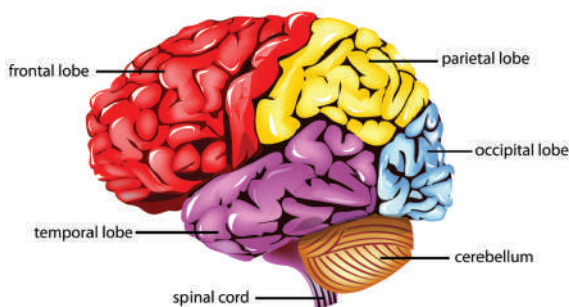
Tiada yang tertinggal.

Ramadan beberapa hari sahaja lagi. Malam pertama Ramadan, masjid akan penuh luarbiasa. Ramai hadir.

Aspek spiritual menjadi tinggi. Semangat beribadat meningkat. Tetapi tidak lama.

Di mana duduknya **spiritual di dalam otak** manusia?

Letaknya di **temporal lobe sebelah kanan. Tempatnya di belakang mata kanan.** Andai aktif bahagian belakang mata kanan, unsur spiritual manusia meningkat.



Selain spiritual, **temporal lobe juga menjaga pusingan tidur manusia. Apabila kita memproses sesuatu berkaitan masa, temporal lobelah yang sibuk.**

Kanak-kanak yang lambat berbicara, puncanya di temporal lobe juga. Andai kita cakap tersangkut-sangkut dan tidak lancar, ada isu dengan temporal lobe.

Bila lapar dan perut berbunyi. Hormon Ghrelin mengeluarkan suara emasnya. Tempatnya juga di temporal lobe. Apabila kita tidak menggunakan waze tapi hanya berpanduan ingatan sahaja, tempatnya juga di temporal lobe.

Emosi juga diproses di temporal lobe. Letaknya di belakang mata kiri kita.

Ini adalah sebahagian sahaja dari temporal lobe. Apa akan jadi andai temporal tidak dapat berfungsi dengan baik?

Lapar menjadi-jadi. Bahasa tunggang-langgang. Sesat memanjang. Asyik salah jalan.

Hubungan manusia dengan tuhan jadi jauh. Untuk orang Islam, hubungan dengan Allah mesti super rapat. Bukan sipi-sipi. Temporal lobe penting. Tugasnya banyak. Ia patut dijaga.

Penjagaan mesti kelas pertama. Bukan main-main. Bukan ala kadar.

Untuk jaga mesti ada ilmu. Mesti belajar.

3.3 : PECUTAN AKHIR

Pecutan akhir adalah konsep. Andai diterjemahkan akan hadir keluarbiasa. Menidakkan keterbatasan.

Pecutan akhir adalah program minda. Al-Baqarah 186 meletakkan kita ke garisan permulaan. Al-Qadr membawa ke garisan penamat. Pecutan akhir berlaku asbab laba besar menanti. 1000 bulan adalah magis matematika. Manusia terangsang dengan magis dan luar biasa.

Laba besar dan magis matematika ini adalah program minda. Otak manusia dipasak untuk mengejarnya.

Untuk mengejar suatu yang luar biasa, persediannya juga luar biasa. Saum atau puasa adalah luar biasa. Menidakkan keperluan fisiologi adalah luar biasa.

Luar biasanya puasa kerana lahirnya sel otak baru. Wujud sel tambahan. Bahasa neurosainsnya ialah neurogenesis.

Mahu mengejar yang luar biasa, ada ekstra sel Allah bekalkan. Menjadikan kita juga luar biasa. Sel baru akan jadi biasa-biasa. Mandul dan mati andai tidak terisi. Isinya ialah dengan Al-Quran.

Al-Quran meletakkan sel baru pada default system. Menjadikan sistem komunikasi otak kembali laju. Tiada virus. Hilang bug dan malware.

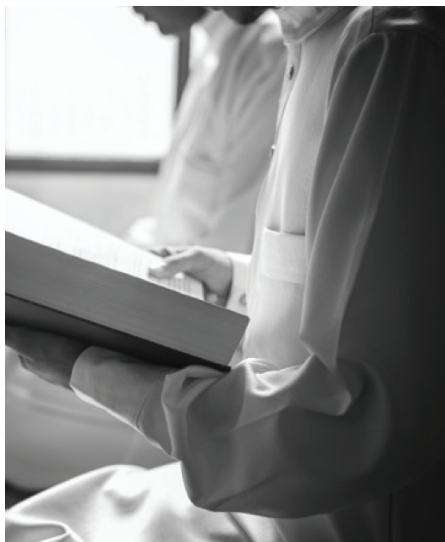
Otak seperti baharu. Lebih bertenaga. Program minda terus diperkasa.

Andai program minda ini berjaya, natijahnya ialah TAQWA. Juga program minda. Buat mendepani 11 bulan mendatang.

Bagaimana persiapan pecutan akhir kita? Andai ada, bahagian otak belakang mata kanan sangat aktif. Namanya Right Temporal Lobe (RTL).

Aktiviti spiritual dan ketuhanan berpusat di sini. Andai tiada pecutan akhir. Andai tiada turbocharge, RTL tidak aktif. Program minda kita gagal.

Masih berbaki hari lagi untuk pecutan akhir. Jom, lakukan yang luar biasa. Biar magis matematika jadi milik kita. Biar TAQWA menjadi baju raya kita.



3.4 : SEMAK DIRI

Sudah terkalungkah Medal Taqwa di orbit hati?

- *Siapa yang bertaqwa Allah bukakan pintu rezeki dari sumber yang tidak terlintas di hati. (At Talaq:3)*

- *Siapa yang bertaqwa Allah mudahkan urusannya (At Talaq:4)*

- *Siapa yang bertaqwa Allah menghapuskan dosa-dosanya dan membesar-besarkan pahalanya (At Talaq:5)*

Kembara mengejar Taqwa tiada destinasi. Tiada noktah. Tiada henti.

Taqwa mesti dicari. Benihkan kesungguhan. Matlamat masih jauh lagi.

Layari hari ini dan mendatang dengan S.U.K.A. :

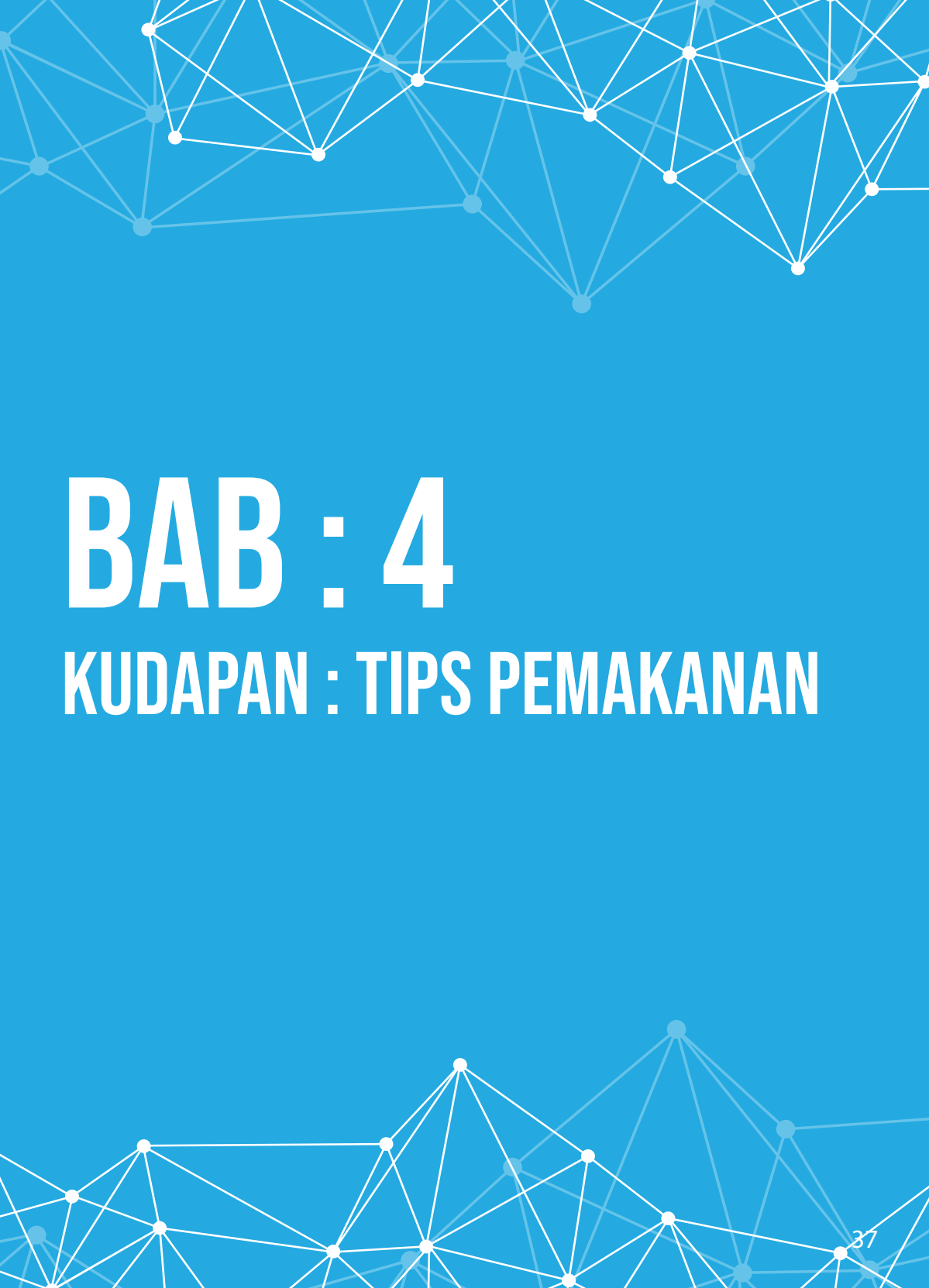
S = Syukur dengan nikmat yang Allah berikan.

U = Usaha berterusan tanpa henti

K = Kendali diri dengan iman dan ilmu

A = Amalkan sadaqah





BAB : 4

KUDAPAN : TIPS PEMAKANAN

4.1 : NAK MASAK APA BERBUKA DAN SAHUR ?

Soalan peningkatan kepala. Terutamanya si ibu atau si isteri. Tambah pening bila order dari anak dan suami berbeza.

Semasa di Australia dari zaman sampai 2002 hingga 2012, soalan ini mengganggu. Apatah lagi mahu biasakan anak-anak untuk berpuasa.

Beri yang tidak sihat mudah. Kesannya lagi peningkatan kepala. Perangai anak tidak jadi seperti yang kita inginkan. Penyakit pula silih berganti.



Mahu elakkan makanan undang penyakit dan burukkan perangai anak, saya dan cikpuan isteri berbincang. Bereksperimen dengan menu. Mahu cari menu mudah, sihat dan sedap. Maka lahirlah bermacam macam menu habuan berbuka. Menu modifikasi. Menu untuk Otak Cantik Otak Cerdik.

Anak anak suka. Berpuasa sebab dapat berbuka makanan sedap. Kami bahagia apabila mereka suka. Walaupun niat mereka tidak betul, kami pejamkan mata. Biar terlatih puasa dahulu.

Apa yang menarik, tidak letih apabila bertarawih. Tiada sangap. Boleh fokus masa sepanjang solat. Fokus menu sahur pula untuk tidak lapar. Maklumlah puasa di Australia kalau summer panjang sekali. Subuh hampir sekitar 3:50 pagi. Berbuka sekitar jam 9 malam.

Kalau ambil menu tidak betul, alamat bergegarlah lutut. Berbunyilah perut meraung minta diisi. Berpinarlah mata menahan pening di kepala.



Berpuasa powerkan tubuh. Powerkan otak. Tapi kalau dituba dengan makanan deep fried, simple carbo, tinggi gula, penuh pengawet dan pewarna, rosaklah hadiah kelebihan yang Allah beri.

Apapun menu OCOC Ramadan lahir kerana kasih sayang ibubapa pada anak-anak. Mahu yang sihat, sedap dan berkhasiat. Itu yang ibubapa selalu fikirkan.

Saya percaya kita mahu kuat sepanjang berpuasa. Terus hebat bekerja. Yang penting anak anak boleh terus fokus belajar sebab tiada rasa lapar.

4.2 : BUKA PUASA

Tahun 2009 tinggal di Queanbeyan New South Wales. Kerja dan belajar di Canberra. Anak anak bersekolah di Islamic School of Canberra.

Yuran sekolah tinggi. Setiap penggal perlu bayar AUD\$27,000. Mencengkam. Aku pula masih berPhD. Semak dada. Terasa bernafas tidak lepas.

Waktu itu aku punya 3 kerja. Mengajar di Australian National University (ANU), jadi Sleep Scientist di Canberra Sleep Laboratory (CSL) dan Senior Clinician di PPC Worldwide, syarikat penyedia khidmat Employee Assistance Program.

Sang isteri juga bekerja. Panjang waktu kerjanya. 11 jam lamanya. Dia keluar pagi pulang petang. Beza dengan aku. Kerja ikut waktu aku pilih.

Di universiti, kerja 3 jam seminggu. Di PPC juga 3 jam seminggu. Di CSL 22 jam seminggu. Sistem kerja di Australia beza dengan Malaysia. Mungkin ada tertanya tanya kenapa tidak kerja full-time sahaja? Waktu itu pelajar sepenuh masa di ANU. Tidak dibenarkan kerja sepenuh masa.

Anak-anak dan rumah perlu dikelola. Jadilah 'house-husband.' Pagi sediakan sarapan untuk anak anak. Sekolah masuk jam 9. Sang isteri keluar awal.

Usai sarapan hantar mereka ke sekolah. Habis sekolah jam 2. Ambil pula. Waktu terluang aku basuh baju, kemas rumah dan masak.

Kerja mengajar pula waktu anak-anak di sekolah. Di CSL hujung minggu. Di PPC lepas jam 5 petang. Begitulah rutin. Itu tidak termasuk pergi ke ANU sebagai pelajar.

Bulan puasa mencabar. Dengan tahap sibuk yang melampau, kami cari alternatif mudah masak.

Reka dan ubah resepi menjadi OCOC. Sihat dan berkhasiat. Anak-anak juga mudah bantu. Itu kunci utamanya. Ada yang mereka dapat sediakan dengan penyeliaan minimum. Kurangkan sedikit beban ibubapa.

Dalam masa yang sama mereka belajar berdikari sediakan juadah berbuka. Hanya sediakan resepi. Sediakan bahan. Mereka sudah mampu buat. Mudah.

Menariknya, semuanya berjalan lancar. Kalau tak sempat mereka bantu. Lega rasanya.

Resepi yang anak anak bantu buat ini ada dimuat dalam ebook Resepi OCOC Ramadan. Resepi mudah yang anak anak boleh ikut dan sudahkan.

Berminat klik link ini : <https://neuroversiti.com/resipi/>

4.3 : KENAPA BERBUKA DENGAN TAMAR

Soalan dari Maryam. Kenapa Tamar? Kenapa tidak buah lain?

Kalau jawab nabi suruh, jawapan cliché sangat. Dia pun tahu. Dia mahu mahu apa signifikan kurma pada kesihatan?

Saya terdiam sebentar. Mahu ambil sisi mana untuk jawab. tarik nafas.

"Tamar ini istimewa," saya mulakan bicara. Ada macam macam vitamin. Saya diam dan perhati reaksi wajah Maryam.



Dia seolah menunggu *"What's next"*

Ambil contoh magnesium. Bulan puasa ramai tidur terganggu. Tidak cukup. Apabila masa pendek untuk tidur, kualiti tidur sangat penting. Magnesium bagi kita tidur nyenyak. Sebab itu dalam coco OCOC ada magnesium. Budak-budak kan perlukan 9 jam waktu tidur.

Saya lihat Maryam. Dia angguk. Senyum. Saya lega. Saya sambung lagi. Menarik pasal magnesium ini ialah ada 300 bahan kimia dalam tubuh manusia perlukan magnesium. Macam kereta yang perlukan minyak enjin untuk berjalan.

Maryam pernah tengok kan minyak enjin? Minyak enjin bagi enjin tidak bergeser. Tak berbunyi macam naik basikal karat.

"Ya. I know that!" Sebut Maryam. Agak teruja.

Bayangkan tubuh manusia tanpa magnesium dari Tamar ni waktu berbuka. Sepanjang hari tubuh tidak terima apa apa nutrisi. Pasti organ dalam bunyi macam basikal karat juga.

Saya senyum. Lihat Maryam. Dia senyum juga. Lega.

Sebab itu Nabi suruh ambil Tamar. Saintifiknya ialah tubuh dapat berjalan lancar apabila terima magnesium. Jadi nutrisi dari makanan lain senang diproses. Indahlah begitu.

"Ya, its so beautiful." Jawab Maryam. Jadi buka puasa makan apa dulu?

"Off course lah makan Tamar dulu." Jawab Maryam. Masih teruja. Saya senyum. Lega. Cuma tak cerita kat Maryam Tamar juga ada manganese. Penting untuk otak.

Ada calcium. Penting untuk tulang dan gigi. Berfikir sebentar. Nanti nantilah cerita sambungan pasal tamar ni.

4.4 : KENAPA BERBUKA DENGAN TAMAR 2

Bulan ramadan ni ramai mengadu sembelit. Terpaksa berlamaan di bilik termenung. Apa yang yang dimenungkan pun tak tahulah.

Mungkin ramai tidak tahu bahawa tamar dapat merawat sembelit secara semulajadi.



Dalam kajian di British Journal of Nutrition tahun 2015 dapati peserta kajian yang ambil 7 biji tamar 21 hari berturut turut mudah buang air besar, kurang toksid, tahap kesihatan usus juga meningkat naik.

Pengkaji juga sebut tamar mungkin dapat hindari kanser kolon.

Dalam banyak banyak hikmah berbuka dengan tamar ini adalah salah satu darinya. Rajin rajin berbuka dengan tamar dahulu. Bersahur juga dengan tamar.

Saya sendiri suka tamar Mariami tanpa biji. Senang nak telan. Anak kecilpun mudah makan. Apabila cari di pasaran terjumpa jenama Ahmad Tamar - kurma tanpa biji.

Senang sikit makan makan tanpa biji. Boleh ngap terus. Anak makan pun kita tak risau tertelan biji.

4.5 : BUKA PUASA DENGAN SAYUR



Buka puasa ni makan sayur ye. Cari sayur yang kita dapat telan dengan bangganya. Beli dan masak dengan suci hati.

Kenapa penting?

Hasil kajian ke atas 18,000 orang. Apabila mereka makan sayur atau lakukan senaman, 21% prestasi memori

meningkat. Apabila keduanya dilakukan 45% prestasi memori meningkat. Apabila tiga aktiviti sihat dilakukan, prestasi memori naik sebanyak 75%.

Contoh aktiviti sihat ialah berkebun dan baca buku.

Lagi banyak aktiviti mesra kesihatan dilakukan lagi POWER memori. Lebih lebih lagi bila berpuasa. Sebabnya berpuasa tumbuhkan sel otak di hippocampus - pusat memori.

Begitu juga sebaliknya. Lagi banyak aktiviti sabotaj memori dilakukan lebih merudum prestasinya.

Kalau melanda bazaar ramadan beli dan makan makanan atau ambil minuman tinggi gula, prestasi memori merudum. Sebabnya?

Gula putih atau yang sama waktu dengannya mati dan lemahkan sel otak di hippocampus. Minuman berkultur, jus dalam botol atau kotak adalah antara penyebabnya.

Soalnya mahu pilih yang mana?
Naikan prestasi memori atau turunkan?

Saya tanya jer.



4.6 : 7 SEBAB PERLU AMBIL PROTEIN KETIKA PUASA

Protein penting untuk tubuh. Setiap hari diperlukan. Sumber terbaik dari tumbuhan.

Protein penting sebab :

1. Bolehkan kita bergerak
2. Sokongan kepada struktur sel.
3. Berperanan transport kan molekul di dalam sel serta ke seluruh tubuh.
4. Bertindak sebagai messenger dan menghantar signal kepada sel dan tisu.
5. Sebahagian dari sistem imun dan bertindak sebagai antibodi. Bertindak menyerang penceroboh yang cuba ceroboh sistem dalam tubuh.
6. Berperanan sebagai enzim. Penting sebagai catalyst kepada tindakbalas ribuan kimia di dalam sel.
7. Protein mengeluarkan tenaga untuk keperluan tubuh.

Ringkasnya ambil protein setiap hari. Kurang protein beri impak buruk pada kesihatan. Hilang otot, letih, perkembangan terbantu & lemah sistem imun adalah hadiah dari diet kurang protein.



4.7 : 7 SEBAB PERLU ELAK AMBIL MINUMAN BERKAFEIN SEMASA BERPUASA

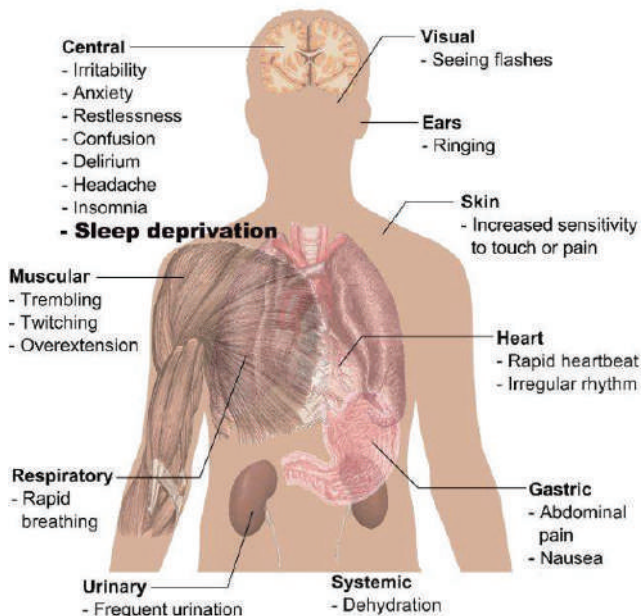
Kajian dari Mayo Clinic. Pusat Kesihatan tersohor dan terkenal di US. Mereka ketengahkan kesan buruk ambil minuman berkafein. Kopi, teh adalah contoh mudah minuman berkafein.

Menurut kajian mereka kafein:

1. Tingkatkan serangan gout
2. Risiko kepada terbentuknya cyst di payudara kepada wanita
3. Tinggikan tekanan darah
4. Hilangkan air dari tubuh. Kafein bersifat deuretik. Ia mengeluarkan air dari tubuh. Sebabkan tubuh dehidrasi.
5. Gangguan kepada kesuburan. Sukar untuk dapat anak.
6. Halang terbentuknya kolagen pada kulit. Kendur dan berkedut adalah kesan utama.
7. Risiko keguguran pada awal kehamilan.

Jom cakna pada makanan dan minuman yang kita ambil. Ambil kerana ilmu bukan mahu.

SIDE EFFECTS OF CAFFEINE



4.8 : 5 MAKANAN PERLU ELAK SEMASA BERBUKA

Berbuka bukan sekadar makan. Berbuka berikan tubuh nutrisi yang tubuh perlukan. Tapi berbuka bikin manusia alpa.

Dibalun semua di hadapan mata. Semua sedap. Semua lazat.

Ironinya ketika lapar itulah yang berlaku. Bau makanan hadirkan rasa sedap. Lihat sahaja kecurkan air liar.



Kenapa berlaku begini? Dopamin punya pasal.

Nuerohormon ini suka pada makanan. Lihat, bau, dengar sahaja tentang makanan sedap, dopamin akan jenguk ke luar.

Jengukan sedikit undang rasa ketagih. Sebab itu ada yang terliur sekadar dengar teman bercerita tentang sedapnya makanan.

Dopamin perlu keluar. Pada sukatan betul kita bahagia. Pada sukatan berlebihan ketagihan menanti. Benihkan derita sentiasa.

Dopamin keluar berlebihan kalau kita ambil makanan berikut ketika berbuka:

1. Nasi putih

Lepas maghrib rasa mengantuk mengintai dari kamar. Kita menguap sakan. Mata jadi berat. Rasa mahu berbaring sebentar. Kuatkan diri hadir ke tarawih. Sepanjang berterawih serangan mengantuk bertubi tubi. Menguap menjadi jadi.

2. Makanan tinggi gula putih.

Seperti minuman yogurt berperisa. Minuman dalam tin dan kotak.

3. Mee, bihun atau kueh tiaw

4. Kuih muih pelbagai warna dan manis

5. Makanan diproses seperti nugget, berkrim seperti donut.

Kesemua di atas sedap dilidah. Sakit diperut dan otak. Saki pada kedua bahagian ini tidak segera. Perlahan lahan.

Ia membina lurah luka. Ia mencari isi. Ia merobek di sana sini.

Tubuhkan keluaran pihak pengaman untuk bantu.

Tidak bertanggung mereka kerana serangan bertubi tubi dan setiap hari.

Akhirnya mereka mengalah. Ketika ini kita akan dengar doktor sebut "Maaf encik, penyakit ini tiada rawatan." Atau "Maaf encik, ini stage 4. Mungkin encik ada 2 bulan untuk hidup."

Puasa untuk powerkan tubuh. Tubuh perlukan real food - makanan sebenar. Makanan ciptaan tuhan bukan makanan buatan dan olahan.



4.9 : SAHUR DENGAN CHIA SEED

Bila puasa, timbul banyak persoalan. Nak sahur macam mana?

Saya kongsiikan satu makanan yang selalu saya amalkan & cara sediaknya.

Tubuh manusia 70% adalah air. Otak pula 80% air. Tubuh manusia perlukan banyak air.

Salah satu makanan yang dikategorikan sebagai super food ialah chia seeds. Bijirin ini dari Amerika Selatan.

Secara tradisi diguna oleh puak Aztecs dan Mayan. Lelaki yang memburu masuk hutan berbekalkan Chia Seeds yang memberi maksud "kekuatan".

Chia Seed hebat sebab 28 gram atau dua sudu chia seeds mengandungi:

- + Fiber: 11 gram
- + Protein: 4 gram
- + Omega 3: 9 gram
- + Kalsium: 18% dari keperluan harian tubuh manusia
- + Manganese: 30% dari keperluan harian tubuh manusia
- + Magnesium: 30% dari keperluan harian tubuh manusia dari keperluan harian tubuh manusia
- + Phosphorus: 27%



Chia Seed juga mengandungi Zinc, Vitamin B3 (Niacin), Potassium, Vitamin B1 (Thiamine) and Vitamin B2. Semua ini penting untuk membekalkan nutrien sepanjang berpuasa.

Dengan kandungan anti oksida yang tinggi, Chia Seed patut menjadi pilihan nombor 1.

Caranya :-

1. Masukkan 2 sudu Chia Seed ke dalam air kosong bersuhu bilik.
2. Biarkan selama lebih dari 30 minit. Lebih lama lebih bagus.
3. Chia Seed akan kembang seperti biji selasih.
4. Minum waktu bersahur.

Air tersimpan di dalam Chia Seed. Ia akan terkeluar sedikit demi sedikit.

Seterusnya membekalkan air sepanjang tempoh berpuasa. Perut terasa penuh. Kenyang. Sampai pukul 6 petang masih buang air kecil.

Itu petunjuk baik. Badan masih banyak air. Kita lebih bertenaga.

Ini baru satu contoh. Chia Seed ada pelbagai guna. Nak tahu cara lain?

4.10 : MAKAN APA NAK BAGI TAHAN LAMA KENYANG MASA PUASA

"Macam mana nak bagi tahan lama kenyang masa puasa? Doc makan apa sahur?" Ni soalan dari geng kaki soal. Jenuh nak menjawab.

Antara makan dan minum waktu sahur saya pentingkan minum. Manusia mampu bertahan 3 minggu tanpa makanan. Tetapi tanpa air 4 hari sudah mengundang maut.

Antara pilihan saya waktu bersahur ialah buah yang banyak air. Banyak air tingkatan kandungan air dalam tubuh. Lambat rasa kering tekak. Untuk minuman bagi tahan kenyang saya ambil coco OCO. Kenapa? Minuman/makanan dari sumber dark chocolate beri rasa kenyang yang lama. Boleh rujuk jurnal Nutrition dan Diabetes tahun 2011.

Kita jadi lambat lapar. Paling best craving pada makanan menipis jadinya. Tak terliur sangat bila tengok makanan.

Lepas minum coco OCO saya akan ambil air kosong yang diletak chia seeds. Rendam dalam 30-60 minit sampai kembang. Lepas tu minum.

Hebatnya Chia Seeds satu biji kecil boleh membesar 12 hingga 27 kali ganda dari saiz sebenar. Besar sebab dia simpan dalam bijinya.

Apabila kita minum air berchia seeds, sedikit demi sedikit, air dilepaskan dalam tubuh. Jadi tubuh sentiasa dapat air. Mulut pun tak kering sangat.



Nak tahu tubuh cukup air atau tidak ialah kalau masih buang air kecil dekat masa berbuka itu tandanya air di tubuh ok.

Kalau lepas berbuka rasa mengantuk kan? Menguap sakan. Badan rasa letih tiba-tiba?

Cuba dua minuman ini. Air chia seeds bawa bekal pergi tarawih. Cuba dan rasai sendiri. Saya dah rasa sendiri. Macam tulah.

4.11 : IDEA SAHUR 1

Sahur yang baik boleh menghasilkan puasa berkualiti. Apa kata sahur tahun ini kita berikan hak pada tubuh dan otak. Biar puasa dengan energi tidak putus, segar membalut diri, akal tajam merungkai masalah?

Tiada rungutan lapar. Kurang keroncong di perut.

Fokus pada ibadah. Tingkatkan kualiti. Dari pagi sampai petang terus bertenaga. Semalam bercerita tentang Chia Seed. Bersahur dengan Chia Seed.

Ramai yang berminat mahu tahu. Sampai beratus komen.

Ada lagi menu dengan Chia Seed. Saya kongsiikan dibawah.

Kalau mahu mari cuba resepi berikut. Hanya 5 minit. Buat dari malam.

Dapur bersih. Badan tidak letih.

Bahan:

- + 2 sudu Chia Seed
- + 1/3 cawan susu almond
- + ¼ rolled atau regular oat
- + ¼ greek yogurt
- + 2 sudu madu
- + 1 sudu cinnamon
- + Sedikit Gajus (ikut citarasa)
- + 2 biji buah tin kering (dipotong kecil)
- + Boleh dicampur dengan buah-buahan kering lain atau kekacang lain)

Caranya:

- 1) Campurkan kesemua bahan tadi.
- 2) Gaul.
- 3) Tutup semalaman.
- 4) Saya letakkan di luar. Dalam suhu bilik.



Bila bangun tidur suhu badan panas. Tubuh kurang air. Sesuai dengan suhu bilik. Masukkan sesuatu yang sejuk umpama mencurahkan air ke atas teko atau kualiti yang panas. Suhu bilik lebih sesuai.

Kenapa susu almond?

Ada vitamin E. Bagus untuk kulit. Berpuasa kulit jadi kering. Kurang air. Vitamin E boleh membantu.

Kenapa dengan Greek Yogurt (GY)?

Ia ada protein. Membantu membina otot. Berpuasa seperti bersenam. GY bekalkan asid amino. Tujuan membaiki sel-sel yang rosak.

GY bekalkan iodine. Penting untuk fungsi Thyroid. Boleh seimbangkan metabolisme tubuh.

GY juga ada probiotics. Organisme mikro penting untuk usus.

Perut tidak meragam. Ada bakteria baik menjaga. Perut jadi selesa.

GY ada kalsium. Tujuannya mengawal kortisol – hormone stress.

Andai tinggi kortisol tubuh akan mula membentuk dan mengumpul tisu lemak. Maka akan muncul benjolan di sana sini.

Kenapa dengan cinnamon? Ada antioksidan. Namanya polyphenols. Baik untuk mengurangkan keradangan dalam sistem. Tubuh jadi sihat dan muda.

Bagus untuk mengelak dari penyakit nyanyuk. Otak jadi muda. Otak lebih tinggi prestasi.

Kenapa Gajus? Bagus untuk otak.

Kenapa buah tin? Banyak fiber. Kurang lapar.

Resepi ini selalu diberi kepada saudara baru. Orang tidak pernah berpuasa ada kesukarannya. Alhamdulillah, resepi berjaya membolehkan saudara baru berpuasa.

Yang dah berpengalaman berpuasa, resepi Insyaa Allah akan lebih membantu. Sila share.

Agar manfaat lebih ramai perolehi.

Masa makan cuba fikirkan betapa tenaga berterusan akan mengalir. Kesegaran berkekalan hingga ke petang. Kenyang membalut diri hingga dinihari.

Selamat mencuba. Selamat berqiam.

4.12 : IDEA SAHUR 2

Menu

- 1) Ambil air direndam dengan chia seed. Minum selepas sejam direndam
- 2) Ambil buah segar
- 3) Makan tamar 2-3 biji
- 4) Telur rebus
- 5) Jamah makanan tinggi fiber



4.13 : IDEA SAHUR 3

p/s: Cerita ini diambil dari luar bulan puasa. Boleh dijadikan sebagai menu sahur.

Masa kuliah subuh mesej bertalu-talu masuk. Dari Maryam. Bila mahu pulang.

Kebetulan kuliah subuh agak panjang. Ustaz dari Semenanjung. Masjid penuh.

Sampai di rumah jam melepasi 7 pagi. Maryam dah menunggu. Giliran ayah buat breakfast katanya.

Saya tanya pada Maryam.

Nak tak breakfast yang boleh :

1. Kuatkan tulang
2. Baik untuk mata
3. Bagus untuk kulit
4. Hebat untuk rambut
5. Memberi kuasa tambahan untuk otak
6. Cantikkan kuku
7. Buatkan tidur lebih lena
8. Kuatkan dan sihatkan jantung
9. Menghidupkan sel-sel badan
10. Membantu membentuk sel darah merah

"Mestilah nak," jawab Maryam. Tapi macam mana breakfast boleh buat semua tu?"

Saya senyum. Mudah sahaja.

Breakfast ni ada:

1. Omega 3 untuk otak, rambut, kulit dan kuku
2. Boron untuk otak dan tulang
3. Riboflavin bagus untuk metabolisme badan
4. Kalsium untuk pembentukan tulang
5. Vitamin E baik untuk jantung.
6. Folate membentuk sel darah merah
7. Anti Oksida untuk menghalang sel-sel dalam badan dari mati.
8. Manganese – akan menajamkan memori

"Wow banyak kebbaikannya. I know you made this for Haikal and Hafiey for their UPSR and PMR. AM I right?"

"Ya betul," jawab saya. Ini kisah sedih. Tiada sekolah mahu terima. Tiada guru tuisyen mahu mengajar. Sebabnya tidak belajar di Malaysia. Tidak tahu Bahasa Melayu.

"Sedap tak?" soal Maryam.

"Mestilah," jawab saya ringkas. "Cepat dan mudah."

"Manis tak bergula. Lembut mudah dikunyah. Tahan lama dari lapar." tambah saya lagi.

"Berapa lama siap?" Tanya Maryam lagi. Nampak teruja.

"Kurang dari setengah jam. Kalau kita buat persediaan sikit dari malam 15 minit boleh siap Insyaa Allah." Terang saya pada Maryam.

"Tapi resepi ni belum ada nama lagi. Nak letak nama apa ya Maryam?"

Dengan pantas Maryam jawab. **"OCOC Banana Hotcake."**

"Menarik. Ok. Kita namakan OCOC Banana Hotcake," jawab saya.

Resepi ini akan dikongsi dengan protégé OCOC Bootcamp nanti. Eksklusif.

Bagus untuk otak. Bagus untuk jantung. Bagus untuk keseluruhan badan.
Bahan-bahannya bersukat. Diteliti, diperhalusi dan dikaji. Menepati keperluan otak.
Contoh makanan sebagai ubat. Bukan ubat sebagai makanan.



Jom puasa esok. Bersedia dari malam. OCOC Banana Flatbread untuk sahur.

Guna pisang emas 2 sikat, tepung rye, tepung kelapa dan tepung quinoa.

Tepung setengah secawan belaka. Esok tabur chia seed ketika memasak. Sebagai tambahan omega 3. Sediakan sedikit minyak kelapa untuk disapu atas kualiti.

Bahagia perut dan otak Insyaa Allah.



4.14 : IDEA SAHUR 4

Apabila sihat insyaa Allah ibadah lebih padat. Ia juga syariat.

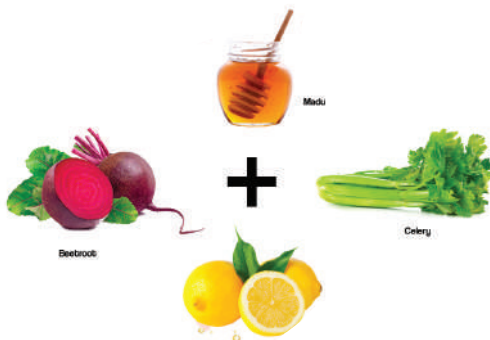
***"Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari rezeki yang baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya."
(Al-Baqarah:172)***

Kelapa untuk sahur. Campur chia seed. Kekal bertenaga hingga ke senja.

Resepi berbuka- Blend Beetroot campur seleri dan lemon serta madu. Terangkat. Nutrisi melekat.

Salad avocado dengan sayur tempatan dan telur ayam kampung. Padu baq hang.

Moh kita try. Sihat itu berkat. Sihat itu syariat



4.15 : IDEA SAHUR 5

Berbakti pada tanah. Ubi Cilembu ini asalnya dari Jogjakarta. Bawa pulang tahun lepas.

Cuba-cuba tanam. Asalnya letak dalam pasu besar. Nak jagalah kononnya.

Lepas daun naik merimbun saya pindahkan ke tanah. Buat batas dan masukkan.

Lepas lapan bulan cuba cuba jenguk. Alhamdulillah sudah membesar sebagai johan. Terus cabut semua.

Tanah dan tinggal. Tak pernah letak baja pun. Beginilah hasilnya.

Cadangnya mahu bakar. Ambil isi campurkan dengan mince daging. Jadikan patty burger. Esok pagi bakar untuk Sahur.

Sedap bak hang. Jom puasa esok dan sahur patty burger ubi cilembu dengan roti multigrain. Bagi kenyang sampai ke petang.



4.16 : IDEA SAHUR 6

Jom puasa esok. Ubi cilembu dah sedia untuk disahurkan esok. Tambah dengan telur dan dark chocolate drink ococ. Insyaa Allah sampai ke petang bertenaga.



4.17 : IDEA SAHUR 7

Balik Tarawih lihat dalam peri sejuk. Ada timun. Sumber vitamin B1, B5 dan Biotin.
Dalam timun ada fisetin, asid caffeic, cucurbitacins dan lutein. Semuanya Anti kanser yang hebat.

Lihat sebelah kiri peti sejuk. Ada tomato. Dalamnya ada lycopene.
Terkandung juga folate. Penting untuk pembentukan tisu dan fungsi sel.
Buka freezer. Ikan kembung ada. Ikan kembung ada Omega 3.

Tutup. Buka pula tall cabinet. Ada bawang dalam tall cabinet. Bawang ada biotin. Penting untuk pastikan kulit sihat. Budu pun ada. Budu pula probiotik. Cari jenama kurang masin.

Dapat idea. Rebus ikan. Ambil isi. Campur dengan budu. Letak cili hidup. Gaul.

Potong timun kecil kecil. Tomato pun sama. Potong kecil. Bawang hiris halus.

Esok pagi gaul semua. Campurkan hirisan telur rebus. Telur ada choline. Bagus untuk otak.
Makan begitu sahaja.

Sebelum itu ambil sesudu minyak kelapa. Pastikan air rendaman chia seed menanti. Ada omega 3 juga.
Coco OCOC juga akan menemani. Coco OCOC ialah brain booster. Tambahkan kuasa dalaman.

Ada 3 biji kurma ajwa bakal dihabisi. Sumber potassium, manganese, phosporus dan zinc.
Rasa- rasa sedap tak?

Salad mediteranean dicampur isi ikan, budu dan telur?
Kenyang ke tidak?



4.18 : MENU BUKA HARI INI

Buat salad ringkas. Tak perlu masak. Potong dan tabur jer.

Bahan- bahan mudah. Ada telur puyuh. Epal hijau. Tomato ceri. Iceberg lettuce.

Tambah dengan buah zaitun, jagung dan kacang merah. Tabur serbuk almond sedikit.

Kalau nak kelainan campur dengan greek yougurt yang dah diblend dengan buah. Mangga paling menambah selera.

Boleh cuba. Dua tiga minit dah siap potong. Paling lama rebus telur jer. Jom untuk Otak Cantik Otak Cerdik Badan Lentik.



4.19 : DESERT OTAK CANTIK UNTUK BERBUKA - CHIA SEED PUDING

Cuba desert Chia Seed Puding untuk berbuka nanti:

Bahan :

1. Dua setengah sudu chia seed
2. Satu cawan santan segar (tak perlu masak)
3. Dua sudu madu
4. Buah seperti mangga, dragon fruit, kiwi (ikut selera).
5. Sagu (kalau perlu). Dimasak berasingan.

Cara :

1. Masukkan semua bahan.
2. Simpan dalam peti sejuk (biarkan pada suhu bilik lebih baik).
3. Sediakan sekurang2nya 2-3 jam sebelum berbuka.
4. Ngap bila dah azan maghrib

Selamat Mencuba.



4.20 : PUDING COKLAT OCOC

Sihat tidak bermakna makanannya tidak enak. Sihat tidak bermaksud ambil makanan yang membosankan. Terdapat banyak menu sihat yang menggiurkan.

Antaranya ialah PUDING COKLAT OCOC. Masa diambil ialah 5 minit sahaja. Bahan pun ringkas sahaja.

Bahan- Bahan

1. 2 Biji avocado, saiz sederhana
2. 1 cawan susu Almond Organic Unsweetened (boleh ganti susu lain)
3. 3/4 cawan Organic Cacao Powder
4. 1/3 cawan madu
5. 1 sudu Organic Vanilla Extract
6. 1/4 sudu Cinammon / kulit kayu manis
7. Secubit garam (kalau mahu)

Cara-Caranya

Masukkan semua bahan dan blend.

Di dalamnya ada Lemak Sihat 37.2% , Kompleks Karbo 46.3% dan Protein 16.5%.

Resepi ini diambil dari Buku Resepi OCOC. Akan keluar nanti.



4.21 : BAZAR RAMADHAN

Usai solat Asar, Akhyar anak ketiga bertanya. Apa yang berlaku dalam otak pengunjung bazar.

Soalan yang menarik.

Pengunjung ada pelbagai. Sebab mengunjungi juga pelbagai. Namun cara otak memproses, sama.

Orbitofrontal cortex menjadi aktif. Kenangan makanan kembali mengimbau. Aroma makanan kembali menerjah.

Membangkitkan kenangan lalu. Sebab itu, pelbagai resepi keluar kembali. Keinginan menyerlah semula.

Visual cortex turut terangsang. Dengan pelbagai sajian atas meja, semua menggiurkan. Dengan laungan pujukan penjual, pasti dua atau tiga yang terbeli.

Untuk mententeramkan orbitofrontal dan visual cortex, lakukan perkara berikut:

1. Rancang apa yang mahu dibeli.
2. Beli apa yang dirancang.
3. Tuju terus ke tempat yang menjual.
4. Elak berlama-lamaan.
5. Gunakan A.B.B. - AMBIL, BAYAR, BELAH



4.22 : 7 TIPS KE BAZAR RAMADHAN

Puasa adakalanya undang puncak rasa. Makanan dan minuman yang biasa sahaja, namun ketika berpuasa ianya dilihat sedap serta mengujakan. Mendengar bicara mengenai makanan atau minuman itu sahaja sudah kecur air liur dibuatnya.

Di bazar ramadan ada pelbagai makanan. Pelbagai warna. Rencam dengan bentuk berbeza. Aromanya memang memecah selera.

Tidak semua yang dijual sesuai untuk dijamah. Apabila ke bazar tanpa bersedia kita seolah-olah melangkah ke perangkap. Terjebak membeli. Dihujungnya derita menanti.

Berikut adalah tips untuk elak terbeli makanan atau minuman yang tidak sepatutnya.

1. Rancang apa yang mahu dibeli dari awal
2. Sediakan wang secukupnya sahaja
3. Beli apa yang dirancang. Yang tiada dalam senarai hanya sesuai dipandang sahaja.
4. Utamakan yang semulajadi. Bukan makanan yang diproses.
5. Elakkan makanan 'deep fried'. Ketika perut kosong keradangan disebabkan oleh makanan deep fried melampau bahayanya.
6. Jauhi makanan atau minuman yang diletakkan pewarna. Ia akan jadi bom jangka mengundang bahaya pada tubuh dan otak.
7. Jauhkan diri dari makanan manis yang bukan manis semulajadi. Manis yang ditambah. Manis datang dari racun putih iaitu gula.

Tujuh tips untuk bantu jauhi kita dari buat keputusan salah ketika di bazar. Apabila mahu rancang letakkan matlamat kesihatan di depan. Bukan selera di dahulukan.

Jadikan makanan sebagai ubat. Bukan ubat sebagai makanan.



4.23 : CERITA RAMADHAN DI AUSTRALIA

Berpuasa di Malaysia ada budayanya. Di Australia perbedaannya ketara. Tiada suasana. Tiada rasa. Teringat semasa awal-awal di bumi kangaroo. Puasa di musim panas mencabar. Puasanya panjang.

Suhunya sekitar 35 darjah celsius ke atas. Sahur sekitar jam 3 pagi. Iftarnya pada pukul 9:30 malam. Perut akan berbunyi. Melagukan lagu laparnya. Siangnya panjang. Malamnya pendek.

Solat Isyak sekitar jam 10:30 malam. Usai tarawih jam melepasi 12 tengah malam. Jarak perjalanan ke masjid melebihi satu jam. Redah juga ke masjid. Nikmatnya ada di situ. Jarak, masa dan suhu mencabar.

Waktu itu bekerja di kilang roti. Milik orang Perancis. Masuk kerja jam 9 malam. Tamat jam 5 pagi. Berbuka ala kadar. Sambil bekerja makanan dijamah. Tiada hamparan. Tiada hidangan. Bersahur dengan roti panas. Baru keluar dari oven. Pelbagai bentuk rupa dan saiz.

Aroma roti yang baru dibakar menggiurkan. Walau roti kosong nikmat aromanya dan segarnya tinggi. Waktu itu, roti dijamah dengan susu segar. Penghujungnya dengan air. Terasa nikmat.

Walaupun sedikit. Walaupun tidak berpadam. Walaupun disebalik titis peluh.

Walaupun berkejar masa. Nikmat tetap menyapa. Masih dititip oleh Yang Maha Esa.

Nikmatnya di Malaysia tenggelam dengan lautan makanan. Kiri dan kanan manusia sarat mengendong makanan. Maklumlah, usai bersa'at di bazar Ramadan.

Selalunya kita makan semahunya. Semua mahu dicuba. Lebih-lebih lagi dengan buffet Ramadan.

Usai berbuka perut penuh dan berat. Alasan mula bertandang. Rasa malas mula melingkar.

Menguap pun menyapa. Asal rancangan bertarawih di masjid berakhir dengan di rumah sahaja.

Yang banyak dan berlebihan mungkin istidraj. Ujian atas limpahan nikmat. Yang sedikit itu mungkin nikmat sebenar.

Juga ujian untuk umat.

4.24 : PANTANG

Petang tadi terserempak dengan Salman. Jalan terhenjut-henjut. Pun begitu masih laju meluru keluar dari masjid.

Ketika berpaling untuk memaki kasut, Salman terlihatku. Dia mengangkat tangan dan menggamit memanggil aku.

Salman muda beberapa tahun dari aku. Bapa dua orang anak ini makin berisi. Perut maju ke depan. Kami bersalam. Ku terus lontarkan soalan tentang jalan terhenjut-henjut itu.

Salman tersenyum. Katanya ini semua makan tak bersukat punya pasal. Kena Gout katanya.

"I pantang jumpa. Semua nampak sedap. I balun semua."

"Lebih dari seminggu dah berbuka buffet Ramadan. Tiket free. I rembat la takkan nak tengok saja."

You tahukan my favourite food is seafood. Ada udang besar, lobster takkan nak lepaskan pada orang kan. Daging bakar pun mengancam.

"Perrgghh, kecur air liur I, bro. Bahananya inilah." Panjang celoteh Salman sambil menunjuk ke arah kakinya.

Aku hanya menjadi pendengar setia. Membiarkan Salman memuntahkan isi hatinya. Sese kali aku mengganggu tanda faham.

"So nak ke mana lepas ni?" soalku.

"Nak pergi klinik. Tak tahan rasa macam bias ja. Lebih-lebih kat ibu jari ni." Kata Salman sambil menunjukan ibu jadi kirinya.

"Tak de petua ke?" You kan selalu ada je petua lebih-lebih lagi kalau kes macam ni. Share la sikit bro." kata Salman, penuh dengan unsur-unsur membodek.

Aku senyum dan mengganguk. *"Tak de lah. Sikit-sikit je."*

Tak pe lah sikit ke banyak ke. Kongsi ler sikit", desak Salman.

Aku sempat menjeling ke arah jam. Dah hampir masuk masa untuk balik. *"Kena cepat."* Bisik hatiku.

"Cuba buat L.A.B" kataku ringkas.

"LAB tu apa?" soal Salman tidak sabar lagi.

Begini Man. Kena salin ni. L.A.B ni macam ni :

L = Lemon :

Perah sebiji lemon ke dalam segelas air suam.

Minum waktu pagi semasa perut kosong.



A = Apple cider (cuka epal):

Masukkan satu sudu besar Apple Cider ke dalam gelas berisi

air suam. Masukkan satu sudu madu. Kacau sehingga campuran larut.

Minum 2 kali sehari. Pagi dan petang.



B = Baking soda :

Masukkan ½ sudu the baking soda ke dalam air suam. Kacau sehingga larut.

"Boleh?" soalku ringkas.

"Boleh-boleh. Terima kasih, terima kasih. Kena buat sebab aku tak nak ambil ubat doktor." Balas Salman bersungguh.

Bagus. Cuba jangan tak cuba. Nanti bagitahu saya hasilnya

Bulan puasa bukan tiket untuk menjamu tanpa sukat. Makan ikut rasa dan mahu.

Puasa meningkatkan kadar uric acid dalam tubuh manusia. Andai daging merah dan seafood yang menjadi hidangan hari-hari, peningkatan uric acid lebih mendadak.

Hasilnya, GOUT.

Seperti yang Salman sebutkan. Semua nampak sedap. Itu tanda bahan kimia dalam otak yang bernama serotonin sedang menjunam turun.

Yang sedap mungkin racun. Menyebabkan bahan kimia di dalam otak menjadi tidak stabil.

Macam mana nak tahu semua ni? Kena belajar. Kena berguru.

4.25 : BISKUT, KEK DAN PASTRI RAYA

Ramadan bakal meninggalkan. Minggu terakhir. Syawal pula menanti masa untuk muncul.

Tempahan biskut raya pun sudah tiba. Kek raya bakal menyusul pula. Sediakan duit sahaja pasti semua tersedia atas meja.

Tadi terdengar bual bicara dua orang rakan. Senyum dan gembira. Biskut yang ditempah tersusun di atas meja.



Wajah penuh bangga. Masing-masing berkira-kira apa lagi yang perlu ditambah.

Tiba-tiba seorang berpaling. *"Dr Rizal tak order ke? Sedap ni. Saya tiap-tiap tahun order."*

Saya senyum. *"Tak order."* jawab saya ringkas. Sambil berlalu pergi. Mereka masih berbual tentang biskut raya.

Saya terus pulang ke bilik. Berfikir panjang. Antara merai tradisi dan menjaga diri, yang mana perlu diberi peduli? Saya bayangkan biskut-biskut raya. Warna dan bentuk pelbagai. Apabila dibakar aromanya semerbak membikin gelora di perut.

Sungguh menggoda. Yang bersifat menggoda itu bahaya. Rata-ratanya kandungan biskut raya, kek atau pastri penuh gula putih, tepung putih dan lemak tepu.

Kajian di University of Montreal tahun 2015 dapati kesan memakan ketiga jenis 'makanan' ini sama seperti mengambil Dadah Kelas A. Dadah kelas A adalah heroin, cocain, LSD, Metadone dan ecstasy.

Punca utama ialah dari lemak tepu. Kedua bahan lagi menambah sengsara.

Akibatnya ketagihan kepada makanan berlemak tepu meningkat. Pengambilan juga meningkat. Harapan untuk mula mengawal makan akan hanya tinggal kenangan.

Apabila bertandang ke rumah saudara dan teman, berhati-berhati. Elakkan diri dari menjadi PENAGIH. Mencegah lebih baik dari mengubati.



BONUS 1 : RAYA

1.1 : LAGU RAYA, TAKBIR RAYA DAN OTAK

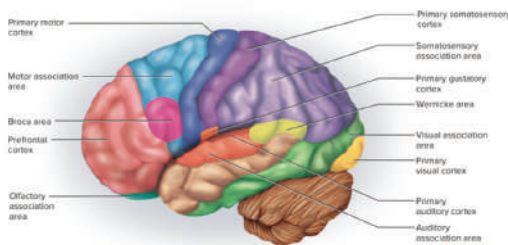
Ketika ini di mana-mana kedengaran lagu raya. Dari genre rancak, sedih atau nasyid, lagu raya menguasai pasaraya. Menguasai corong-corong radio.

Lagu raya mengasyikkan. Mengimbau kembali kenangan lalu. Dendang Perantau mengusik hati dan perasaan.

Ada kisah pada lagu raya. Memori yang tuan punya badan mengerti. Kekadang berbutir air di mata.

Begitu juga takbir raya. Berderu masuk kenangan lalu. Ada suka. Ada duka.

Lagu raya mengaktifkan bahagian **medial prefrontal cortex**. Letaknya di belakang dahi kita.



Lagi kuat memori bersandar pada lagu, lagi aktif bahagian ini. Begitu juga bahagian **auditory cortex** dan **motor cortex**.

Andai **motor cortex** aktif, gerakkan badan terbentuk kesan dari irama. Andai auditory cortex aktif, ketukan di meja cuba mengikut alunan irama akan terhasil.

Ada ketikanya imej yang terbentuk dari lagi yang dimainkan begitu jelas di mata minda. Itu adalah hasil kerja **medial prefrontal cortex** dan **visual cortex**.

Terbayang-bayang wajah orang ibu dan ayah adalah kerja dua bahagian ini. Andai terbenih air mata, itu tandanya **nucleus accumbens** menjadi aktif. Asal sahaja lagu raya yang satu ini terdengar contohnya, menderu turun manik-manik putih panas dari mata kita.

Lagu dan takbir raya mengaktifkan pelbagai bahagian otak. Kedua-duanya bukan sekadar irama. Ada kisah disebaliknya.

1.2 : 4 TIPS SIHAT DI HARI RAYA

Sebulan menjaga. Makan minum bersukat. Di Hari Raya juga perlu terus berhemat. Sebab kita mahu sentiasa sihat.

Pagi semalam adakan kelas ringkas. The Magic of Rapport - Bagaimana mahu bina hubungan dan mudah dipercaya. Pelajar lain semua sudah pulang untuk beraya. Tinggal beberapa kerat sahaja yang bertuah.

Habis kelas, pelajar bertanya tentang TIPS SIHAT BERHARI RAYA. Rakaman dibuat. Saya kongsi sedikit. Intipatinya adalah seperti di bawah:

Apabila mahu menjaga cara pemakanan sihat untuk

OTAK CANTIK OTAK CERDIK LAKUKAN 3 TIPS MUDAH ini :

1. Makan sikit di rumah. Biar perut terisi. Apabila berkunjung, lapar tidak menguasai. Pilihan makan jadi harmoni.
2. Malamnya sebelum tidur, programkan di minda makanan apa yang mahu dimakan. Apabila sampai di rumah terbuka cari makan yang seperti yang di program minda
3. Utamakan makan yang tinggi protein dan fiber. Contohnya ayam, daging, buah-buahan.
4. Elakkan makanan manis bergula. Manis gula punya kesan 8 kali ganda ketagihan berbanding dadah kokain. Bayangkan.

Elakkan dari menjadi penagih pada hari raya. Elakkan dari racuni otak dan tubuh pada hari raya



1.3 : HARI LEBARAN ATAU HARI LEBARKAN

Hari ini hari ketiga lebaran. Sudah terdengar kata-kata *"Berat aku dah naik."*
"Asyik makan jer dua tiga hari ni".

Tiga hari ini adalah hari LEBARKAN. Semangat Ramadan sudah berkubur. Motivasi menjadi tuan kepada perut sudah kendur.

Perut kembali menjadi tuan. Kita pengikut setianya. Turuti apa mahu perut. Ikuti apa mahu mulut.

Seorang sahabat bercerita. Minatnya pada tart nenas. *"Sekali hadap mahu 5 sekali aku ngap,"* katanya penuh bangga.

Dia tiba-tiba tersentak. *"Eh tak pe kan makan tart nenas?"* solanya meminta kepastian sambil tersenyum.

"Tart nenas ada antara 50-70 kalori. Bergantung kepada saiz. Andai sudah makan satu sahaja perlu berjalan sekurang-kurangnya 18 minit. Atau berjongging lebih kurang 10 minit." Kataku, memulakan sesi tazkirah idul fitri.

Kalau dengan bangganya ambil 5 biji, kenalah berjalan sekitar 1 jam 25 minit.



"Kalau tak jalan jadi apa?" soal sahabat ini cemas.

Itulah tempat lazimnya benjolan muncul. Bawah leher menggelebeh. Pipi seolah sedang sumbat makanan dalam mulut jadinya. Membelon sahaja.

"Ada makan biskut lain kan? Ada ambil lemang dengan rendang?" Soalku.

"Ada. Lemang favourite jugak tu." Makin lebar senyuman sahabat ini.

Aku tumpang senyum melihat gayanya seolah-olah mengelap air liur di hujung bibir.

"Seketul lemong bersaiz sederhana mempunyai 100 kalori. Dua ketul daging rendang mengundang 130 kalori. Bila dah ambil perlu berjalan 1jam 5 minit untuk hilangkan kalori-kalori ini. "

"Tambah dengan lima tart nenas. Kena berjalan 2 jam 30 minit. Kalau tak buat makna kita sambut Hari LEBARKAN. Bukan hari lebaran." Kataku

"Itu baru makan. Belum kira minum lagi. Mesti ambil air bergula dan beraiskan." Soalku lagi.

"Itu hidangan wajib. Baru puas minum." Menyeringai gigi sahabat ini bercerita tentang air yang diminum.

"Takkan minum segelas kan? Kurang-kurang 2 gelas. Betulkan?"

"Ya betul." Ringkas jawab sahabat ini. Senyuman masih terukir dibibir

Lepas makan dan minum rasa mengantukkan? Asyik menguap sahajakan? Cakap pun tidak lancar. Asyik terlupa perkataankan? Soalku bertalu-talu.

Belum sempat sahabat ini menjawab, ku sambung lagi.

"Itu tanda otak dah kurang efektif lagi. Ada bahagian-bahagian tertentu terkena kesan dari makanan dan minuman yang kita ambil. Berjalan, berjogging atau berbasikal boleh membantu."

Kataku sambil menepuk bahu sahabat ini dan meminta diri beredar.

Sepanjang Ramadan, berat badan biasanya dapat dikurangkan 2-3 kg. Kita seronok dan bangga. Habis Ramadan badan naik 4-5 kg. Mendadak. Tertanya-tanya kenapa cepat betul naik.

Berziarah itu bagus. Makan tidak bersukat itu yang tidak bagus. Makan apa sahaja hidangan bakal mengundang nestapa di hari kemudian.

Baiknya makan dahulu sebelum ziarah. Biar terisi. Bila berziarah, makanan kurang dijamah.

Yang penting ialah jadikan makanan sebagai ubat. Bukan ubat sebagai makanan.

Otak dan kesihatan kita, tanggungjawab kita.

1.4 : SATU HARI DI HARI RAYA

Pagi bersolat di Masjid Jamek Kuching. Makmum ramai. Tempat parking penuh.

Tepat jam 8 solat bermula. Imam mula solat ketika makmum masih cuba memenuhi ruang. Tiada nanti dari Imam. Terus jalan.

Usai solat ada makmum yang keluar. Tidak tunggu khutbah. Mungkin tidak cakna hukum.

Khutbah bertajuk "*Memperkasa Modal Insan*". Ayat panjang. Ayat tidak menjentik rasa.

Bayangkan ayat-ayat retorikal yang digunakan. Maksud tidak sampai. Makmum tidak faham.

Apatah lagi khatib sekadar membaca teks. Makmum pelbagai latar. Bawa anak kecil. Tidak selera mendengar.

Saya lihat makmum sibuk dengan hal masing-masing. Smart phone menjadi pilihan. Tidak kurang yang bersembang ala kedai kopi.

Penyampai khutbah perlu belajar ilmu public speaking. Belajar ilmu storytelling. Belajar bahasa hipnotik. Biar melekat pada minda makmum.

Usai solat ke rumah teman satu taman. Ada beriani kambing. Kek lapis Sarawak penuh meja.

Ada pistachio. Ada biskut raya. Ada makanan ringan untuk jajan.

Minuman pula air guava dan ice lemon tea.

Saya pilih pistachio dan beriani. Air pilihan ialah air mineral. Selamatkan otak.

Rumah kedua rumah teman isteri. Ada satay. Ada soto. Biskut dan kuih lengkap.

Saya pilih makan satay. Ambil sedikit sup soto dan isi-isinya tanpa nasi himpit. Air mineral jadi pilihan. Alhamdulillah kenyang. Otak selamat.

Rumah ketiga. Rumah teman sepejabat. Macam-macam hidangan. Laksa Penang pun ada.

Pilihan saya ialah air mineral. Tidak perlu makan. Jadikan makanan sebagai ubat bukan ubat sebagai makanan.

Air yang dipilih masih air mineral.

Rata-rata di hari raya daging menjadi antara menu utama. Ambil daging perlu bersukat. Badan perlukan satu minggu untuk hadamkannya.

Lebih daging mengundang lebih uric acid dalam sistem. Seolah mempelawa diri menjadi pengidap gout.

Untuk elakkan gout perlu lakukan prevensi.

Boleh ambil salah satu dari senarai berikut:

1. Cuka epal – Caranya ialah ambil satu sudu cuka epal dan satu sudu madu. Campurkan ke dalam satu gelas air atau mug. Minum ketika perut kosong. Minum sebelum tidur.
2. Ambil sayuran tinggi purina iaitu asparagus, bayam, cauliflower, kacang pea dan mushroom.
3. Ambil vitamin C. 250mg pagi dan 250mg malam.

Jadikan makanan sebagai ubat. Bukan ubat sebagai makanan. Otak kita bertanggungjawab kita.



1.5 : 3 MAKANAN KURANGKAN MENGIDAM PADA MANIS

Musim raya adalah pesta manis. Makanan terhidang biasanya tersembunyi gula melebihi keperluan badan. Soalnya ada tak cara hilang rasa mengidam pada benda manis?

Berdasarkan kajian ada 10 makanan/minuman hilangkan rasa mengidam dan ketagih ini. Berikut dikongsikan 3.

Lagi 7 ada dalam buku RESEPI OTAK CANTIK OTAK CERDIK.

1. Cinnamon atau kulit kayu manis.

Cara: Taburkan sedikit pada minuman atau buah yang diambil.

2. Epal - Ada chromium. Kurang chromium katagihan naik.

Cara: Potong dan taburkan sedikit cinnamon.

3. Kurma - Bagus untuk bakteria baik dalam usus, otak kedua manusia.

Cara: Ambil 3 biji akan hilangkan rasa ingin makan atau minum benda manis.



1.6 : MINUMAN BERGULA KECILKAN OTAK?

Kisah semalam. Usai solat tarawih singgah supermarket. Mahu cari Yogurt.

Jalan becak. Air sana sini. Maklumlah baru lepas hujan lebat.

Selesai memilih terus ke kaunter. Orang tidak ramai. Ada dua tiga orang di setiap kaunter.

Terlihat seorang pakcik di depan. Usia sekitar 60an. Berbadan gempal. Perut maju ke depan.

Tersenyum lebar membelek aneka minuman bergas yang dibeli. Seperti penuh kepuasan. Penuh trolri dengan iar botol besar.

Semua jenama ada. Yang bermula dengan C ada. Yang huruf M, S dan P juga ada. Minuman jus dan yogurt pun ada. Soya pun ada.

"Ini untuk sambut anak cucu menantu dan tetamu nanti," katanya. Memandang kepadaku sambil senyum. Mungkin sebab aku asyikintai trolinya jadi dia mulakan bicara begitu.

Aku senyum sambil angguk. *"Banyak juga ye pakcik?"* soalku memancing bicara lanjut dengan beliau.

"Pakcik anak cucu menanti ramai. Setiap kali raya penuh rumah. Dia orang pun memang suka minuman-minumam macam ini. Pakcik pun suka. Dah jadi macam tradisi. Setiap kali mesti ada air bergas. Tak ada macam tak sah pula," katanya panjang sambil ketawa.

Aku terus angguk. Dia terus gerak ke depan untuk membayar. Kepala aku pula ligat berfikir. Teringat kajian baru yang keluar pada 5 Mac 2017 di jurnal saintifik Alzheimer's & Dementia. Ujian OTAK ke atas 4000 orang. Mereka ini suka minum minuman bergas atau air jus sehari dua kali atau 3 kali atau lebih seminggu.

Otak mereka diukur. Prestasi otak dinilai. Hasilnya menakutkan !

1. OTAK peminum minuman bergas atau jus komersil MENGECIL
2. Hippocampus - pusat memori juga mengecil.
3. Tanda-tanda STROK meningkat.
4. Tanda-tanda NYANYUK juga jelas menjelma
5. Tiga kali ganda lebih tinggi untuk dapat strok dan dementia.



Mereka juga dapati kesan yang sama kepada yang hanya minum sekali sehari.

Minuman bergas, jus, dan yogurt penuh gula, Terlalu tinggi gula. Sewajarnya digelar racun manis. Bukan minuman. Pandangan aku kembali kepada Pakcik tadi. Kasihan dan sedih terus menyelimuti. Sebu terasa di hati. Dia mahu merai. Tanpa disedari dia juga meracuni. Dia juga menyakiti.

Malamnya dalam esak, dalam tangis aku mengadu. Mengangkat tangan pada yang SATU. Bagaimana aku bisa bantu? Ya Allah tunjukkan jalan itu.

1.7 : TAUHU DAN KUAH KACANG

Tahun 2008. Kelas nutritional neuroscience. Dr Hass masuk seperti biasa.

Dr Haas pakar nutrisi dan diet. Apabila nutrisi dan diet dikaji dari kesan ke atas otak ia menjadi ilmu RARE. Dia mulakan dengan bercerita. Katanya malam tadi makan malam di restoran orang Malaysia. Ada menu tauhu dan kuah kacang.

Terus dia tanya. *"Rizal, do you eat tofu with peanut's gravy?"*

"I used to. Not my favourite though." Saya jawab dengan senyuman. Di hati ada debaran.

Dr Hass tanya lagi. *"Do you have issue with iron."*

"Not to my knowledge," jawab saya ringkas.

"Kenapa saya yang ditanya jer ni," saya monolog sendirian.

Katanya *"Ada bahan nama Phytates. Biasa terdapat dalam kacang. Phytates halang serapan iron di dalam tauhu."*

"Apabila kita ada masalah dengan kekurangan iron, gabungan tahu dan kuah kacang perlu dielak."

Dr Haas terus terangkan tentang keperluan iron pada otak. Saya dengar. Angguk.

Kelas hari ini seolah olah kelas tentang makanan Malaysia pula. Banyak soalan dibangkitkan perihal makanan Malaysia.

Habis perbincangan rakan sekelas terus memandang saya. *"You hear that Rizal. No tofu and peanut,"* kata Stephen sambil tersenyum. Saya angkat jari tunjuk tanda bagus.



1.8 : PENANGAN BISKUT RAYA

Bersusun. Macam macam warna. Bentuk dan rupa juga pelbagai.
Bekas simpanan juga pelbagai. Ada besar. Ada panjang. Pendek kata berbeza.

Malam solat di Baitul Mal. Atasnya ada masjid. Bawah tempat shopping. Tiap tiap malam lalu limpasi deretan penjual biskut raya. Lihat sahaja sudah menggoda. Belum lagi baunya.

Teringat masa kecil kecil. Apabila biskut raya dibakar, baunya semerbak. Menggiurkan. Tanpa diminta akan volunteer mahu bantu. Duduk di sebelah oven pun tidak mengapa. Asal berada di barisan hadapan.

Kalau ada yang rosak, patah dan hangit, bolehlah ngap terus. Itu motif. Niatnya mahu makan.

Jalan melimpas deretan biskut raya bangkitkan memori silam. Bagus dan indah memori itu. Tetapi masa hadapan lebih penting dari memori silam.

Untuk masa hadapan biskut raya undang padah. Tarik derita mendekati.

Umum mengetahui cara bikin biskut raya. Sarat dengan gula putih. Diadun dari tepung putih. Diletak marjerin lagi. Perisa ditambah. Pewarna meriahkan suasana.

Pendek kata biskut moden raya sarat dengan bahan bahan bahaya pada tubuh. Bahaya pada otak.

Gula putih keraskan pembuluh darah. Seperti menuang konkrit ke dalam pembuluh darah di jantung.

Gula putih juga kikis kolagen dari kulit. Kulit kendur dan berlapis. Menarik lagi gula putih mampu bina lapisan lemak yang kita cintai.

Rekahan pada kulit mula terbentuk. Wajah selulit muncul beri seri pada tubuh kita.

Marjerin penambah derita dengan lemak trans. Pembuluh darah mengeras ditambah dengan lemak umpama bongkah batu besar piramid. Mudah sahaja ia tutup laluan darah di pembuluh darah di jantung dan otak.

Pewarna juga bahaya. Ada dibuat dari petroleum. Pewarna contohnya merah 40, kuning 5 dan 6 mengandungi bahan kimia benzene - sejenis penyebab kanser atau karsinogen.

Kajian ke atas 200 kanak kanak kaitkan pewarna dengan ADHD. Anak menjadi terlalu aktif hingga sukar dikawal. Tingkahlaku mereka berubah dan kembali normal apabila mereka hindari makanan mengandungi pewarna.

Apabila mahu membeli atau buat biskut sendiri, berwaspadalah. Ingat masa hadapan. Ingat tubuh badan yang lama kita akan pakai lagi.

Sihat itu penting untuk ibadat. Sihat itu jihad.

1.9 : CERITA BISKUT RAYA LAGI

Pagi tadi ke pasar padang serai. Cari bahan buat berbuka. Waktu mahu keluar bapa mertua bertanya
"Nak pi market ka?"

Saya angguk. *"Ya ayah nak pi market."* Orang Kedah tak sebut 'pergi pasar' jauh sekali 'pergi pasaq'. Terbit bahasa Inggeris terus 'market'.

Orang dulu dulu English Education power. Melekat sampai sekarang. Orang sekarang?

Sepanjang ke pasar kiri kanan penuh dengan jualan leman dan daging segar. Tempat daging dikerumuni.

Daging tempatan rata ratanya makan rumput. Orang putih sebut grass feed cow. Banyak omega 3 pada daging jenis ini.

Tidak pasti dengan daging import atau popular dengan istilah daging kotak. Ada Omega 3 atau tidak.

Sampai pasar orang sudah ramai. Yang jual ikan lihat sahaja. Yang jual daging dan ayam bersilat sakan.

Paling menarik yang tidak menang tangan ialah yang menjual lapik kaki atas alas kaki. Kak Leha, Kak Jah, Cik Ton kerumun sakan. Letih apek alas kaki melayan. Berpeluh.

Paling ramai yang jual biskut raya. Harga dah mula turun. Alasan mahu balik awal. Tauke cabut kata mereka.

Saya isteri dan anak anak cari sayur. Pilih buah. Bahagian ini kurang manusia. Berjalan pun mudah.

Petang nanti mahu cari mangga pula. Nak buat stok untuk 2-3 hari.

Apa yang terkesan pada pandangan ialah corak pilihan masyarakat. Sayur tidak jadi pilihan. Walau beraneka jenis berada di hadapan. Buah juga tidak termasuk dalam senarai.

Pilihan makan waktu hari raya tinggi kalori. Contohnya sepotong leman berikan 100 kalori. Nak hilangkan perlu berjalan 30min atau berlari 15min atau berbasikal 20min.

Biasanya lebih dari sepotong yang di ngap. Belum masuk ketupat, kuah kacang atau lontong.

Almond london, tat nenas, juga menanti. Melambai lambai.

Kalau tak bersenam jadi apa?

Tiada apa apa sangat kesan buruknya. Cuma benjolan mula terbentuk. Limpahan daging di kiri kanan pinggang seperti muffin mula kelihatan.

Kita mula menjadi jalur lebar. Membesar sebagai johan. Baju, seluar dan kain jadi sendat sedikit.

Itu sahaja.

Poinnya begini. Apabila makan pastikan kita yang buat pilihan. Pilihan adalah atas dasar ilmu pengetahuan.

Bukan sebab dihadapan kita ada hidangan. Bukan juga sebab jemputan dan ajakan. Boleh boleh?



1.10 : WAJAH-WAJAH RAYA DI LUAR NEGARA

Masa berlalu pantas. Dulu beraya di Australia. Sekarang di Malaysia.

Kedua-duanya berbeza. Di Australia, tiada lagu raya di shopping mall. Tiada bazar. Sunyi. Tiada saudara, Tiada ibu bapa. Hanya teman-teman sebagai ganti.

Mengenakan sampin dilihat semacam sahaja oleh orang putih. Seolah mengenakan skirt. Pernah juga ditanya oleh rakan bernama Eric kenapa pakai skirt diluar.

Kami lebih bertamadun dari bangsa Scotland. Mereka pakai skirt tapi tidak berseluar. Itu jawapan selamba kepada Eric. Kedua-dua kami ketawa selepas itu.

Beraya di luar negara tiada suasana di luar rumah. Suasananya di dalam kepala. Di dalam hati. Kita yang cipta. Bila berkunjung ke rumah teman. Baru muncul suasana. Berkunjung ke Malaysian High Commission baru kelihatan rayanya.

Baru hati rasa berbunga. Dijentik dengan lagu raya. Aroma masakan Melayu terus menerjah. Menyelera-

kan.

Di bawah ini gambar-gambar raya. Tanggal 5 Disember 2002 pertama kali beraya di Melbourne. Belum lagi menjadi pengamal Otak Cantik Otak Cerdik.



Gambar kedua tahun 2007. Maryam sudah berumur dua tahun. Tahun ini tiada tema warna. Belasah saja.



Ketika ini cara hidup sudah terjaga. Pemakanan dijaga. Cara berfikir diawasi. Otak Cantik Otak Cerdik sudah di hati.

Gambar ketiga tahun 2008. Sudah pindah ke Canberra. Warna pink pilihan tema warna raya. Gambar diambil di Malaysian High Commission Canberra.



Di Canberra in bertemu insan hebat. Dr Radzi Jidin. Dulu pensyarah di The Australian National University. Kemudian Pensyarah Kanan di Universiti of Tasmania. Sekarang Timbalan Menteri Ekonomi Malaysia.

Gambar keempat tahun 2009 di Rumah Malaysia di Canberra. Pusat Raya masyarakat Malaysia. Hampir dua ratus orang berkunjung ke situ.



Ada beza pada wajah dan kulit bila teliti pada cara hidup dan cara makan. Di bumi Australia ini O.T.A.K D.R.R.I.Z.A.L. mula dibangunkan. Di situ banyak jiwa yang mahu bunuh diri diselamatkan.

Di situ yang obes dikuruskan. Yang kurang bijak dicerdikkan. Yang kelihatan tua dimudakan.

Anak-anak yang liar dijinakkan. Yang malas menjadi rajin. Yang melawan cakap sudah mampu mendengar nasihat.

Semuanya dengan metod O.T.A.K.D.R.R.I.Z.A.L. Dulu untuk orang Australia. Sekarang dibawa pulang untuk orang Malaysia.

Eid Mubarak kepada semua. Taqabalallahu Minna Wa Minkum. Kullu 'Aamin Wa Wantum Bil Khair.



NEUROVERSITI