



KELEBIHAN BERPUASA DARI ASPEK BIOLOGI DAN PSIKOLOGI

PUASA

Asasnya, puasa menyebabkan perubahan biologi iaitu perubahan autophagy, BDNF dan Ketones

PERUBAHAN BIOLOGI:

- 1) *Autophagy*: Proses regulasi yang memusnahkan bahan yang tidak diperlukan badan
- 2) *Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF)*: Protein yang meningkat semasa puasa
- 3) *Ketones*: Bahan kimia yang berfungsi melindungi otak

Perubahan terhadap sistem biologi ini secara tidak langsung mempengaruhi sistem psikologikal manusia

KEBAIKAN TERHADAP PSIKOLOGI MANUSIA

Mengelakkan neurodegenerative disorders (**hilang ingatan, kemerosotan kognitif, Alzheimers**)

Peningkatan **keupayaan kognitif, memori dan pembelajaran** kerana peningkatan BDNF

Tidur yang **berkualiti pada waktu malam** hasil daripada proses *autophagy*

Mengurangkan risiko **kebimbangan dan kemurungan** hasil peningkatan BDNF

Mengurangkan risiko **penyakit strok** hasil peningkatan BDNF dan ketones