



PEMAKANAN DAN KESIHATAN

Firman Allah Taala:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَأَتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِء مُؤْمِنُونَ

Maksudnya: “Dan makanlah dari rezeki yang telah diberikan Allah kepada kamu, iaitu yang halal lagi baik, dan bertakwalah kepada Allah yang kepada-Nya sahaja kamu beriman.” (Surah al-Maidah: 88)

Merujuk kepada dalil al-Quran dalam surah al-Maidah ayat 88, Allah menjelaskan tentang kepentingan untuk mengambil makanan yang halal dan suci.

Pemakanan merupakan elemen penting yang perlu dititikberatkan dalam aspek kesihatan. Hal ini demikian kerana kesihatan yang baik bermula dari pengambilan makanan yang sihat dan seimbang. Sebagai umat Islam, kita diseru untuk mengamalkan pemakanan yang sihat dan seimbang sejajar dengan dalil yang telah dirakamkan di dalam al-Quran tentang kepentingan mengambil makanan yang halal dari segi syariat dan baik dari segi saintifik. Bertitik tolak dari itu, apakah ciri-ciri pemakanan yang sepatutnya diamalkan dalam memastikan pemakanan yang diambil selari dengan apa yang telah digariskan?

Perut merupakan tempat yang paling buruk untuk diisi dengan penuh (kekenyangan) dan merupakan sarang penyakit. Menjadi satu kewajipan kepada kita untuk meningkatkan kecaknaan dalam aspek pemakanan kerana pemakanan berkadar langsung dengan pembentukan akhlak seseorang. Pemakanan yang baik dapat membentuk individu yang bersahsiah mulia manakala pengambilan makanan yang syubhah atau tidak jelas status halalnya dapat menggelapkan hati yang menghalang seseorang itu daripada melakukan kebaikan. Ia juga mungkin menyebabkan terhibabnya doa seseorang tersebut. Maka, jelaslah bahawa makanan yang halal adalah sangat penting dalam membentuk akhlak manusia.

Selain itu, makanan yang baik (toyyiba) juga menjadi satu aspek yang perlu dititikberatkan selari dengan apa yang telah digariskan di dalam al-Quran. Toyyiba bermaksud baik, dimana pemakanan yang baik bererti pemakanan yang sihat dan seimbang dari segi karbohidrat, protein, vitamin, serat dan lain-lain. Namun, dunia hari ini mempunyai pelbagai jenis makanan yang telah diubahsuai dan menjadi satu 'trend' untuk mencuba makanan yang tular namun kurang khasiatnya. Hal ini menjadi satu cabaran buat orang ramai untuk memilih dan menentukan jumlah makanan yang tepat bagi mengamalkan pemakanan seimbang untuk kehidupan lebih sihat.

Diet yang seimbang hanya memerlukan 1700-2000 kalori sehari secara umumnya. Namun, jika kalori yang diambil berlebihan dari kalori yang diperlukan oleh badan, ia akan tersimpan dan terkumpul

sebagai lemak. Untuk mencapai pemakanan yang sihat dan seimbang, kita perlu mengelakkan 3 perkara dalam tabiat pemakanan iaitu, '3 white toxic S - sugar, salt & cigarette.'

Umum diketahui, gula dan garam menjadi pelengkap rasa dalam sesuatu hidangan. Namun, harus diingat bahawa kita perlu mengambil sesuatu pada kadar yang sepatutnya serta tidak makan setiap apa yang diinginkan oleh hati kerana ia termasuk dalam perbuatan berlebih-lebihan. Ini juga kerana kekenyangan akan membawa perkara negatif seperti yang disebut oleh Imam al-Syafie:

”لَأَنَّ الشَّعْبَ يَتَّقِلُ الْبَدْنَ، وَيَقْسِي الْقَلْبَ، وَيَزِيلُ الْفِطْنَةَ، وَيَجْلِبُ النَّوْمَ، وَيُضْعَفُ عَنِ الْعِبَادِ”

Maksudnya: Kerana kekenyangan (memuaskan nafsu perut dan mulut) membuat badan menjadi berat, hati menjadi keras, menghilangkan kecerdasan, membuat sering tidur dan lemah untuk beribadah. (Rujuk al-Syafi Syarh Musnad al-Syafie, 1:24)

Islam telah menggariskan untuk makan dan minum dalam kadar yang sederhana, dan tidak berlebihan. Sebagai contoh, garam yang berlebihan dapat merisikokan seseorang individu untuk mendapat penyakit darah tinggi yang menjadi 'silent killer' atau pembunuh secara senyap dalam kalangan masyarakat.

Di samping itu, gula yang bersifat 'addictive' atau ketagih dapat menyebabkan seseorang itu mengambil gula dalam diet secara berlebihan. Gula yang diambil secara berlebihan untuk jangka masa yang panjang dapat meningkatkan risiko seseorang individu itu untuk mendapat penyakit kencing manis. Terdapat pelbagai komplikasi kepada penyakit kencing manis kerana kencing manis merupakan magnet kepada segala penyakit. Ini kerana kencing manis dapat melumpuhkan hampir kesemua sistem di dalam badan kita yang seterusnya akan menimbulkan pelbagai komplikasi lain seperti kegagalan buah pinggang, serangan jantung, katarak mata dan lain-lain.

Selain itu, gaya hidup yang seimbang juga perlu dipraktikkan agar dapat mencapai kesihatan yang baik. Hal ini demikian kerana kesihatan merupakan mahkota yang perlu dijaga dan tidak dapat dibeli dengan wang ringgit.

Gaya hidup yang sihat seperti melakukan senaman dapat menyingkirkan lemak yang berlebihan. Selain itu, dapat kita perhatikan bahawa sunah dan gaya hidup Rasulullah adalah amalan yang terbaik untuk dicontohi dan diamalkan. Misalnya, puasa yang sentiasa menjadi amalan Baginda mempunyai pelbagai rahsia dan manfaat kepada tubuh badan. Hal ini demikian kerana puasa dapat membantu dalam proses penyembuhan dan penghasilan sel-sel yang baru. Contohnya, penghasilan sel-sel otak yang baru dapat meningkatkan kecerdasan minda dan menajamkan daya ingatan seseorang individu.

Kesimpulannya, kita haruslah memupuk kesedaran dalam menjaga kesihatan. Janganlah kita terlalu selesa dalam mengamalkan tabiat pemakanan dan gaya hidup yang tidak sihat yang akhirnya memberi kesan yang buruk kepada diri sendiri. Jika kita mengakui bahawa Rasulullah SAW adalah suri teladan yang terbaik, maka marilah kita sama-sama berubah dan berusaha mengikuti sunah Rasulullah SAW.

Rujukan: <https://muftiwp.gov.my/en/artikel/irsyad-fatwa/irsyad-fatwa-umum-cat/4219-irsyad-al-fatwa-siri-ke-426-hukum-membuat-video-food-review-di-media-sosial>

Hannan Sofea binti Addli,
Kuliah Perubatan Tahun 5,
Universiti Al-Azhar.