

Sunah Pemakanan Rasulullah Berdasarkan Kajian Sains

✦ **Wan Nudri Wan Daud**

Pensyarah, Program Pemakanan dan Dietetik, Pusat Pengajian Sains Kesihatan, Universiti Sains Malaysia

Saban tahun, tanggal 12 Rabiulawal merupakan detik bersejarah

bersempena dengan kelahiran Junjungan Besar Rasulullah SAW. Sebagai seorang Muslim, kita dituntut untuk mencintai Rasulullah SAW melebihi manusia yang lain. Daripada Anas r.a., Rasulullah SAW bersabda yang bermaksud, “Tidak sempurna iman seseorang daripada kamu sehingga dia lebih mencintai aku daripada kedua-dua orang tuanya, anaknya, dan manusia seluruhnya” (Hadis riwayat al-Bukhari).



Cinta kepada Rasulullah SAW bukan sekadar melafazkan kata cinta di bibir semata-mata, namun perlu dibuktikan dengan amalan harian. Antara bukti cinta terhadap Rasulullah SAW termasuklah mengamalkan sunah Baginda dalam kehidupan. Sabda Rasulullah SAW yang bermaksud, “Barang siapa yang menghidupkan sunahku, bererti dia cinta kepadaku. Dan barang siapa yang cinta kepadaku, maka akan masuk syurga bersamamaku.” (Hadis riwayat al-Tirmidzi).

Menghidupkan sunah Rasulullah

Sunah Rasulullah SAW mencakupi seluruh aktiviti kehidupan manusia, iaitu bermula dari bangun tidur, masuk tandas, bekerja, berkeluarga, bermasyarakat, sehinggalah memerintah

negara. Segala aktiviti kehidupan daripada sekecil-kecil hingga sebesar-besar perkara, jika dilakukan mengikut sunah atau etika yang ditunjukkan oleh Rasulullah SAW akan menjadikan perbuatan duniawi tersebut suatu ibadat yang layak mendapat pahala.

Makanan memainkan peranan penting dalam kehidupan manusia. Kita menghabiskan banyak masa dan wang untuk aktiviti membeli dan memasak makanan dan minuman. Dalam hal pemakanan, banyak sekali sunah yang ditunjukkan oleh Rasulullah SAW yang boleh dicontohi sebagai tanda cinta kita kepada kekasih Allah SWT. Semua sunah yang berkaitan dengan pemakanan mempunyai hikmahnya dan sebahagiannya terbukti mempunyai nilai saintifik. Antara sunah tersebut termasuklah:

1



Sunah sebelum makan

- Makan dan minum daripada jenis yang halal dan baik (*halalan tayyiban*).
- Membasuh tangan atau berwuduk sebelum makan.
- Membaca *basmalah*. Jika terlupa membacanya pada permulaan makan, hendaklah menyebut *Bismillahi awwalahu wa akhirahu*.
- Membaca doa makan.

2



Sunah semasa makan

- Makan apabila lapar.
- Tidak makan sehingga terlalu kenyang.
- Makan atau minum dengan tangan kanan.
- Makan atau minum dengan tiga jari atau lima jari.
- Makan atau minum sambil duduk dengan tertib atau sopan.
- Makan atau minum secara berjemaah.
- Mengunyah makanan atau minuman secara perlahan-lahan.

- Minum dengan dua atau tiga kali teguk setiap kali meneguk air.
- Mengambil makanan atau lauk bermula dengan hidangan yang paling hampir.
- Menjamah makanan di dalam pinggan bermula dari bahagian tepi.
- Makan atau minum sambil berbual atau bercakap perkara yang baik.
- Mengambil dan membersihkan atau membasuh makanan yang terjatuh.
- Minuman yang dimasuki lalat tidak dibuang, sebaliknya keseluruhan lalat dicelup (sebagai penawar racun) dan dikeluarkan.
- Tidak membazir atau membiarkan makanan tersisa.

3



Sunah selepas makan

- Menjilat jari.
- Berkumur dan membasuh tangan.
- Memuji Allah SWT dengan membaca sekurang-kurangnya dengan lafaz *Alhamdulillah*.
- Mendoakan orang yang memberi makan.

4



Sunah meninggalkan larangan berkaitan dengan makan atau minum

- Makan atau minum dengan tangan kiri, kecuali ada keuzuran.
- Makan atau minum sambil berdiri, kecuali minum air zam-zam. Dibolehkan minum berdiri jika ada keuzuran.
- Makan atau minum sambil berbaring, meniarap atau bersandar.
- Makan atau minum sambil bertongkat tangan.
- Makan atau minum menggunakan bekas yang sumbing atau retak.
- Makan atau minum dengan cepat atau tergesa-gesa.
- Membazir atau membuang makanan.
- Mencerca atau mengkritik keburukan makanan.
- Meniup minuman atau makanan.
- Makan atau minum menggunakan bekas diperbuat daripada emas atau perak.
- Minum secara terus daripada muncung bekas simpanan air.
- Makan atau minum semasa makanan atau minuman terlalu panas.
- Tidur selepas makan.
- Membiarkan bekas makanan atau minuman berkeadaan kotor tidak dibasuh selepas makan atau minum.

Nilai saintifik di sebalik sunah pemakanan Rasulullah

1 Penggunaan tangan kanan

Sebahagian daripada sunah pemakanan Rasulullah SAW mempunyai asas saintifik. Hal ini termasuklah membasuh tangan, sebagaimana sabda Rasulullah SAW yang bermaksud, “Keberkatan makanan itu ialah membasuh (tangan) sebelumnya (sebelum makan) dan membasuh selepasnya.” (Hadis riwayat Abu Dawud).

Tahukah anda, bahawa pada jari tangan terdapat kira-kira dua hingga 10 juta kuman, bakteria atau virus? Antara aktiviti yang boleh menyebabkan kuman melekat pada tangan termasuklah berjabat tangan, memegang tombol pintu, pili paip, permukaan meja, peralatan tandas dan lain-lain. Tangan yang tidak dibasuh boleh bertindak sebagai ejen pemindahan bakteria atau virus apabila menyentuh makanan. Oleh itu, membasuh tangan dapat mencegah diri daripada jangkitan berbagai-bagai penyakit.

Rasulullah SAW menganjurkan makan dan minum menggunakan tangan kanan, kecuali ada keuzuran seperti sakit atau kecederaan. Sebuah hadis daripada Ibn Umar r.a., maksudnya: “Apabila kamu ingin makan, maka makanlah dengan tangan kanan dan apabila ingin minum, maka minumlah dengan tangan kanan.

Sesungguhnya, syaitan makan dan minum dengan tangan kiri.” (Hadis riwayat Muslim).

Tangan kiri biasanya digunakan untuk memegang benda dan membersihkan najis serta kotoran dari badan. Selepas menggunakan tandas, jumlah kuman yang melekat pada tangan meningkat dua kali ganda. Justeru, mengkhususkan penggunaan tangan kanan untuk makan atau minum lebih baik berbanding dengan tangan kiri kerana hal tersebut dapat mengurangkan risiko jangkitan kuman daripada kotoran dan najis.

2 Duduk sewaktu makan dan minum

Daripada Abu Hurairah r.a., beliau berkata bahawa Rasulullah SAW bersabda yang bermaksud, “Janganlah sekali-kali seorang antara kamu minum sambil berdiri. Apabila dia lupa, maka hendaklah dia muntahkan.” (Hadis riwayat Muslim). Terdapat kajian yang melaporkan bahawa minum sambil berdiri atau berjalan menyebabkan air bergerak laju ke dalam saluran usus dengan tekanan tinggi tanpa penapisan kotoran yang sempurna. Keadaan ini boleh menyebabkan kerosakan saluran gastrointestinal (GIT), penyakit buah pinggang dan saluran kencing. Hal ini juga boleh menyebabkan tekanan pada saraf, menyebabkan sakit sendi dan arthritis serta gangguan fungsi paru-paru dan jantung.

Mengamalkan sunah Baginda dalam aspek makan dan minum bukan sahaja menjadi ibadat, malahan juga mempunyai keberkatan atau kebaikan untuk diri kita.

3 Pemilihan makanan

Dari segi jenis makanan, Rasulullah SAW memakan pelbagai jenis makanan yang halal dan baik (*tayyib*) sebagaimana yang diperintahkan dalam *Surah al-Baqarah* ayat 168 yang bermaksud, “Makanan yang baik termasuklah makanan yang berkhasiat, bersih dan selamat untuk dimakan. Makanan berkhasiat penting untuk kesihatan tubuh, pencegahan penyakit dan otak yang cerdas. Antara makanan berkhasiat kegemaran Baginda termasuklah daripada sumber karbohidrat seperti gandum, roti, barli, kuih manis dan madu lebah; buah-buahan seperti kurma, buah tin dan tembikai; sayur-sayuran seperti labu dan timun; dan protein seperti daging kambing, *tharid* (bubur daging), susu, dadih dan keju serta minyak zaitun.

Abdullah bin Ja'far pernah berkata: “Saya melihat Rasulullah memakan kurma basah bersama dengan sayur-

sayuran.” (Hadis riwayat al-Bukhari dan Muslim). Aisyah r.anha meriwayatkan bahawa: “Rasulullah SAW menyukai manisan (kuih) dan madu.” (Hadis riwayat al-Tirmidzi, al-Bukhari, Muslim, Abu Dawud dan Ibn Majah). Anas bin Malik menceritakan: “Rasulullah SAW menggemari buah labu. Apabila dibawakan makanan ataupun mendapat undangan, aku akan mencarinya dan menghidangkan makanan itu (labu) di hadapan Baginda SAW sebab aku tahu Baginda menyukainya.” (Hadis riwayat al-Tirmidzi dan Ahmad).

Pemilihan makanan seperti buah-buahan dan sayur-sayuran amat baik kerana mengandungi vitamin, mineral dan serat yang tinggi. Zat makanan ini dapat merendahkan paras kolesterol darah, mencegah penyakit kronik seperti penyakit jantung, kanser, strok dan kencing manis, serta meningkatkan ketahanan tubuh untuk melawan penyakit. Kajian kolaborasi yang dilakukan oleh penyelidik dari Temple University (Pennsylvania), Perugia University (Itali) dan St. Elisabeth Hospital (German) yang diketuai oleh Profesor Dr. M. Cristina Polidori mendapati bahawa pelajar yang makan lebih banyak buah dan sayur setiap hari (lebih 400 gram) mempunyai prestasi kognitif yang lebih baik dan paras antioksidan yang lebih tinggi berbanding dengan pelajar yang kurang mengambil buah dan sayur (kurang 100 gram sehari). Kajian tersebut diterbitkan dalam *Journal of*

Alzheimer's Disease, pada tahun 2009.

Rasulullah SAW bukan sahaja tidak makan berlebihan, Baginda juga sering berpuasa sunat. Aisyah r.anha meriwayatkan bahawa: “Rasulullah SAW bersungguh-sungguh mengamalkan puasa pada hari Isnin dan Khamis.” (Hadis riwayat al-Tirmidzi). Kajian mendapati amalan berpuasa dua kali seminggu atau puasa berselang memberikan banyak manfaat kepada kesihatan, seperti penurunan berat badan, penurunan risiko terhadap penyakit jantung, penurunan tekanan darah, dan memperbaiki paras gula dalam darah.

4 Makan dan minum dengan tergesa-gesa

Rasulullah SAW menganjurkan amalan tidak tergesa-gesa makan atau minum ketika makanan masih terlalu panas. Amalan ini bertepatan dengan penemuan Profesor Dr. Farhad Islami dari Emory University yang membuat analisis ke atas 59 kajian yang berkaitan dan mendapati amalan pengambilan makanan atau minuman yang terlalu panas (suhu 65°C ke atas) seperti teh dan kopi meningkatkan risiko penyakit kanser usus akibat kecederaan haba pada mukosa esofagus. Penemuan tersebut diterbitkan dalam *International Journal of Cancer*, tahun 2009.

5 Pinggan dan cawan yang sumbing

Menurut hadis yang diriwayatkan oleh

Abu Dawud, Rasulullah SAW melarang makan atau minum menggunakan bekas yang sumbing atau retak. Kajian sains mendapati bahawa bahagian pinggan dan cawan yang retak boleh menjadi tempat pembiakan bakteria, misalnya *Acinetobacter* yang boleh menyebabkan jangkitan pada darah, saluran kencing dan paru-paru (radang paru-paru). Penggunaan bekas yang sumbing atau retak juga memberikan risiko tertelan serpihan kaca, logam atau bahan kimia yang boleh membahayakan kesihatan. Logam plumbum lazimnya digunakan dalam pembuatan pinggan atau cawan seramik yang jika tertelan boleh menyebabkan masalah kesihatan seperti tekanan darah tinggi, komplikasi gastrousus dan masalah neurologi.

Secara kesimpulannya, mengamalkan sunah Baginda dalam aspek makan dan minum bukan sahaja menjadi ibadat, malahan juga mempunyai keberkatan atau kebaikan untuk diri kita. Sunah pemakanan yang dibincangkan merupakan sebahagian daripada contoh kebaikan berdasarkan fakta sains. Justeru, penting untuk kita meneladani sunah Baginda sebagai tanda kecintaan terhadap Baginda, selaras dengan firman Allah SWT yang bermaksud, “Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu teladan yang baik bagimu, (iaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (balasan) kebaikan pada hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.” (*Surah al-Ahzab* 33:21). 