

BUDAYA PEMAKANAN SIHAT MENJAMIN KESIHATAN

Makanan ialah keperluan manusia dari zaman Nabi Adam sehingga akhir zaman. Tanpa makanan, manusia mati. Jika masih mampu untuk hidup, perkembangannya terbantut. Pada masa yang sama, nutrien dan zat yang diperlukan oleh badan pula tidak cukup. Hal ini menyebabkan seseorang itu mudah diserang oleh penyakit kerana sistem pertahanannya lemah. Oleh sebab itu, makanan yang sihat dan berkhasiat penting untuk diambil oleh manusia.

Sejarah pengambilan makanan, atau lebih dikenali sebagai budaya pemakanan, jika ditelusuri dan dikaji, pasti ditemukan keunikan dan falsafahnya yang tersendiri. Walaupun orang dahulu dikatakan sebagai kurang mempunyai ilmu saintifik berbanding dengan masyarakat hari ini, pada hakikatnya, berdasarkan jenis makanan yang dipilih, terbukti hal yang sebaliknya. Begitu juga dalam aspek lain yang berkaitan dengan makanan.

Dalam setiap tamadun bangsa, walaupun budaya pemakanannya berbeza-beza, tujuannya sama. Budaya pemakanan ini meliputi pelbagai aspek. Antaranya termasuklah jenis makanan, cara makan, waktu makan, bekas makanan dan kaedah masakan. Budaya ini juga berbeza-beza daripada sumber makanan yang diperoleh sehingga kaedah penyimpanan makanan. Oleh sebab itu, tidak hairanlah jika ada makanan yang menjadi identiti dan lambang bagi sesuatu bangsa.

Budaya pemakanan terbaik diamalkan oleh Rasulullah. Nabi Muhammad dan kaumnya ialah orang yang makan apabila lapar dan berhenti makan sebelum kenyang. Dengan cara begini, orang sukar untuk menghidap penyakit.

Pada waktu itu, belum ada orang yang mampu untuk membuktikan kenyataan Nabi Muhammad secara saintifik, apatah lagi untuk mengiakan kebenaran daripada perkara yang dinyatakan ini. Ilmu sains mungkin belum wujud lagi. Kini hanya setelah adanya ilmu sains, terutama apabila bidang sains kesihatan berkembang, barulah diketahui punca dan korelasi antara jawapan Rasulullah dengan tahap kesihatan yang dimilikinya.

Apabila seseorang itu makan terlalu kenyang, iaitu memenuhi semua ruang perutnya dengan makanan, berlaku beberapa perkara yang tidak baik kepada dirinya. Antaranya termasuklah badan berat, hati keras, otak kurang cerdas, sering tidur dan malas bekerja.

Pemakanan yang baik bukan sahaja terhad pada aspek bahan makanan. Cara makan juga mempengaruhi kesihatan badan. Sebagai contohnya, amalan membasuh tangan sebelum makan mampu untuk mengelakkan pelbagai penyakit, seperti keracunan makanan. Apabila tangan dibasuh dengan bersihnya, kuman yang ada pada tangan tidak dimakan bersama-sama ketika makan. Walaupun secara zahirnya tangan kelihatan bersih, sentuhan tangan pada tempat tertentu dapat menyebabkan berlakunya perpindahan mikro. Selain kuman, ada juga bahan asing pada tangan. Bahan asing pun perlu dihilangkan dengan cara membasuh tangan.

Dalam budaya tertentu, alat, seperti sudu, garpu dan penyepit, digunakan sebagai pengganti tangan. Walaupun kaedah makan ini baik, Pencipta manusia melengkapkan tangan manusia dengan enzim yang dapat membantu usaha untuk mempercepat proses pencernaan makanan. Oleh sebab itu, makan dengan menggunakan tangan lebih baik berbanding dengan makan dengan menggunakan alat lain. Yang penting ialah tangan dibasuh untuk memastikannya dalam keadaan bersih. Antara kedua-dua belah tangan pula, tangan kanan yang sepatutnya digunakan untuk makan.

Ketika makan, sebaik-baiknya percakapan dielakkan kerana budaya bercakap ketika makan dapat mengganggu proses pemasukan makanan ke dalam perut. Apabila

makanan ditelan, salur pernafasan tertutup, manakala salur makanan terbuka. Hal ini berlaku untuk mengelakkan makanan yang ditelan daripada memasuki salur pernafasan.

Pada masa yang sama, apabila salur makanan dibuka, makanan yang ditelan dapat masuk terus ke salur ini dan menuju ke bahagian perut. Jika seseorang itu ingin bercakap tentang hal yang penting ketika makan, sebaik-baiknya biarlah makanan tiada di dalam mulut untuk mengelakkan makanan daripada termasuk ke dalam salur pernafasan. Dengan amalan ini, risiko tersedak dapat dielakkan. Proses tersedak ialah proses untuk mengeluarkan sesuatu bahan yang memasuki salur pernafasan semula.

Perut manusia mempunyai tiga ruang yang perlu diisi oleh air, makanan dan udara. Nisbah pecahan ketiga-tiga unsur ini ialah 1:1:1. Dengan mengetahui pecahan ini, budaya makan terbaik dapat diamalkan. Budaya makan terbaik ialah mengisi ruang ini berdasarkan nisbah ini atau kurang daripada itu. Hal ini dikatakan demikian kerana hanya makanan yang diperlukan digunakan oleh badan. Yang sebaliknya, apabila makanan yang dimakan melebihi keperluan badan, makanan ini disimpan dalam bentuk lain di dalam badan.

Yang lebih malangnya, bentuk simpanan ini bukanlah keadaan yang baik untuk kesihatan badan. Sistem badan terpaksa melakukan kerja tambahan yang tidak diperlukan. Hal ini dapat diibaratkan sebagai kilang pengeluaran kenderaan yang menghasilkan kenderaan melebihi permintaan. Bukan sahaja kenderaan tidak dapat dijual,

pengeluar memerlukan ruang tambahan untuk menyimpan kenderaan ini.

Setiap orang mengetahui bahawa setiap mesin yang bekerja memerlukan tempoh yang dikenali sebagai tempoh rehat. Begitu juga halnya dengan perut manusia. Perut dapat diibaratkan sebagai mesin pemrosesan makanan. Di dalamnya, ada pelbagai enzim pencernaan. Makanan yang masuk ke dalam perut akan diproses atau dicernakan kepada bentuk yang lebih ringkas. Begitu juga dengan struktur fizikalnya. Bermula dari mulut, makanan dihancurkan secara fizikal atau oleh tindakan enzim. Setelah ditelan dan memasuki perut, ada enzim lain yang memprosesnya menjadi lebih kecil.

Apabila kita tahu akan peranan perut yang kompleks ini, seharusnya kita mengetahui bahawa perut juga memerlukan tempoh rehat yang panjang. Tempoh rehat ini bukanlah bermaksud tidak digunakan langsung, iaitu tidak mengambil sebarang makanan atau minuman. Sebaliknya kita tidak makan untuk tempoh beberapa jam dalam sehari dan dilakukan bagi tempoh beberapa hari. Dalam hal ini, budaya makan yang baik ialah makan dalam tempoh beberapa bulan dan berehat untuk tempoh tertentu. Sebagai contohnya, seseorang itu dapat mengamalkan budaya pemakanan dengan cara makan selama 11 bulan dan tidak makan dalam tempoh sebulan.

Yang sebenarnya, apabila seseorang itu meninggalkan makanan untuk tempoh tertentu secara konsisten, badan berpeluang untuk membuat tetapan semula pada sistemnya. Hal ini diibaratkan sebagai telefon pintar, yang telah

dimuat turun pelbagai aplikasi, dikerah untuk menggunakan pelbagai aplikasi ini pada setiap masa, dan dilakukan pelbagai kerja atau urusan lain. Pada suatu masa, perjalanan aplikasi dalam telefon pintar ini mulai perlahan dan akhirnya tidak boleh berfungsi. Bukan itu sahaja, apabila satu sistem dalam telefon pintar ini mula tidak berfungsi, ada lagi sistem lain yang mula terganggu dan menunjukkan tanda bahawa telefon ini perlu digantikan.

Bagi mengatasi masalah ini, pelbagai antivirus dimuat turun dalam telefon pintar dan pelbagai alatan tambahan dilengkapkan pada telefon ini untuk meningkatkan kelajuannya supaya kembali kepada prestasi asal. Secara simboliknya, itulah yang diaplikasikan oleh manusia. Apabila budaya makan secara berterusan tanpa ada tempoh rehat yang konsisten diamalkan, perut menjadi terlalu letih, badan menjadi lemah, dan orang itu mudah diserang penyakit. Manusia yang panik dengan keadaan ini cuba mengambil ubat atau suplemen yang sebenarnya tidak diperlukan, jika budaya pemakanan yang diamalkan bertepatan dengan manual yang diturunkan oleh Allah yang disampaikan oleh Rasulullah. Ubat atau suplemen yang diambil oleh manusia ini diibaratkan sebagai antivirus yang dimuat turun dalam telefon pintar.

Dari segi praktikalnya, ada sesetengah antivirus atau

perisian tambahan yang berjaya menyelesaikan masalah telefon pintar. Namun begitu, jika kerosakan itu kronik dan tidak dapat dibaiki, pengguna perlu membeli telefon pintar yang



Perut ibarat telefon pintar. Namun demikian, perut tidak dapat digantikan jika rosak, tidak seperti telefon pintar.

baru. Dengan memperuntukkan sejumlah wang tertentu, telefon pintar baharu dapat dimiliki. Secara tidak langsung, segala masalah yang dihadapi ketika menggunakan telefon pintar yang lama tidak perlu dihadapi lagi.

Walaupun bagaimanapun, perut manusia bukan telefon pintar dan bukan ciptaan yang semudah itu. Perut ialah organ yang kompleks dan memerlukan penjagaan yang sangat teliti, iaitu dengan mengamalkan budaya pemakanan yang baik. Jika perut rosak, tidak semestinya perut dapat dibaiki. Oleh sebab itu, budaya tidak makan dalam tempoh tertentu, atau dikenali sebagai berpuasa, dapat membantu perut untuk

menetapkan fungsinya yang asal semula.

Di samping itu, apabila adanya sistem lain yang berkaitan dengan perut terganggu sepanjang setahun berfungsi, sistem ini ada masa untuk membaikinya. Segala bahan yang tidak diperlukan dapat dikeluarkan dari tubuh menerusi beberapa proses tertentu, seperti detoksifikasi. Pada waktu ini juga, sistem badan akan ditetapkan semula pada tetapan asal. Hal ini samalah seperti tetapan semula pada telefon pintar.

Pengamalan budaya tidak makan atau berpuasa perlu tepat dan mematuhi prosedur tertentu. Prosedur ini melibatkan waktu, iaitu kali terakhir makan, atau dikenali sebagai waktu sahur, dan kali pertama makan, atau dikenali sebagai waktu berbuka. Waktu berbuka ialah waktu terakhir untuk seseorang itu dibenarkan untuk makan, manakala waktu berbuka pula ialah waktu terawal untuk seseorang itu dibenarkan untuk makan.

Bagi kedua-dua waktu ini, yang terbaiknya ialah hampir dengan waktu mula dan akhir puasa. Sebagai contohnya, jika budaya tidak makan diamalkan dari pukul 6.00 pagi hingga 7.30 petang, waktu berbuka terakhir yang terbaik adalah pada pukul 5.59 pagi, manakala waktu berbuka terawal yang terbaik ialah pada pukul 7.31 malam. Dalam penentuan waktu ini, budaya masyarakat Islam lebih sistematik kerana ditandai oleh azan. Azan subuh menandakan tamatnya waktu dibenarkan untuk makan, manakala azan maghrib

menandakan bermulanya waktu dibenarkan untuk makan.

Amalan bersahur dan terbuka sangat penting untuk dititikberatkan. Bagi sesetengah orang, amalan ini sukar untuk dilakukan dengan baik kerana sering dipengaruhi oleh nafsu yang tidak baik. Bagi waktu sahur, banyak orang yang bersahur sebelum tidur, sedangkan amalan terbaiknya adalah ketika hampir dengan waktu berpuasa. Makanan yang diambil ketika bersahur juga perlu seimbang, iaitu mematuhi piramid makanan.

Bagi waktu terbuka pula, amalan pemakanannya bermula daripada bacaan doa untuk memohon keberkatan dan perlindungan daripada Pencipta. Makanan yang pertama sekali diambil pada waktu ini ialah makanan yang dapat memulihkan dan memberikan tenaga kepada badan dengan cepatnya. Antara makanan yang dianjurkan dalam amalan pemakanan ketika terbuka termasuklah kurma. Kurma mempunyai kandungan gula yang dapat terus diserap dalam salur darah, seterusnya menjadi tenaga segera untuk seluruh badan.

Setelah sehabian tidak makan, perut perlu dijaga daripada mengalami kejutan. Kejutan berlaku kepada perut apabila disumbat dengan pelbagai makanan secara berterusan. Amalan yang sebaik-baiknya ialah makan secara berperingkat-peringkat, iaitu makan sedikit dahulu untuk memberikan peluang kepada perut dan berehat seketika. Setelah itu, barulah makanan lain diambil.

Yang sebenarnya, apabila perut tidak menerima sebarang makanan dalam tempoh tidak makan ini, perut kembali kepada saiz asalnya. Oleh sebab itu, perut tidak



Kita hendaklah mengambil makanan yang seimbang untuk kekal sihat.

memerlukan banyak makanan ketika terbuka. Waktu inilah waktu terbaik untuk mendisiplinkan diri supaya mengambil makanan pada kadar yang cukup sahaja tanpa melebihi-lebihkan makanan.

Tidak dinafikan bahawa tempoh berpuasa menyebabkan seseorang itu berasa sangat lapar. Namun begitu, lapar hanyalah perasaan yang dirasakan ketika makanan tiada dalam perut, bukannya perasaan untuk menggantikan makanan yang tidak diambil ketika minum pagi, makan tengah hari dan minum petang.

Apabila diri dididik dengan kefahaman ini, seseorang yang obes, atau mempunyai berat badan yang berlebihan, dapat mengatasi masalahnya dengan cara berpuasa. Yang sebaliknya berlaku apabila waktu terbuka dijadikan sebagai waktu untuk membalas dendam dan menggantikan semua makanan yang tidak dimakannya semula, maka amalan tidak makan ini menjadi sia-sia. Oleh sebab itu, ada orang yang mengamalkan

budaya ini, tetapi berat badannya tidak berkurang.

Sebagai kesimpulannya, hanya budaya pemakanan yang menepati kehendak tubuh dapat membantu manusia untuk kekal sihat dan tidak sakit. Selari dengan manual yang ditetapkan oleh Pencipta manusia, budaya pemakanan inilah yang perlu diikuti dan diamalkan dalam kehidupan harian. Apabila budaya pemakanan ini ditinggalkan dan budaya pemakanan yang salah dan tidak tepat diikuti, berlakulah peningkatan pelbagai penyakit yang berkaitan dengan perut. Hal ini dikatakan demikian kerana kebanyakan penyakit manusia berpunca daripada perut, iaitu disebabkan oleh budaya pemakanannya. Jika perutnya baik, baiklah sistem tubuhnya yang lain. Apabila sistem tubuhnya baik pula, sukarlah untuk manusia mendapat penyakit. Oleh sebab itu, bersempena dengan bulan Ramadan, inilah waktu terbaik untuk mengamalkan budaya pemakanan yang tepat ini. ¹⁸