

# KESAN POSITIF MAKAN IKUT SUNAH

**S**YURGA makanan – itulah gelaran yang diberikan kepada Malaysia. Sebut sahaja makanan apa? Cita rasa Timur, Barat malah negara atau puak yang tidak kita kenali juga boleh didapati di sini dengan mudah!

Kala berbangga dengan gelaran tersebut, ia juga mencetuskan keimbangan mengenai tabiat makan masyarakat kita. Makan dan masyarakat Malaysia tidak boleh dipisahkan, setiap majlis pasti ada agenda makan-makan. Begitu juga, sapaan "Dah makan. Dah minum?" lebih lazim digunakan berbanding ucapan salam atau selamat pagi atau petang. Makanan dan tempat makan juga merupakan bahan yang paling banyak dikongsi dalam media sosial.

Mungkin disebabkan itu, maka tidak disesalkan (sekali pun membimbangkan) apabila data terbaru menyatakan Malaysia mempunyai kadar diabetes tertinggi di Asia dan antara yang tertinggi di dunia. Dianggarkan 2.5 juta orang dewasa, yang berumur 18 tahun ke

atas, mempunyai diabetes tetapi hampir separuh daripada mereka ini tidak tahu yang mereka ada masalah diabetes – sehinggalah diserang sakit jantung, strok, kegagalan ginjal, hilang penglihatan atau memerlukan amputasi. Masalah ini merupakan petanda utama diabetes jenis 2.

Diabetes jenis 2 berlaku disebabkan oleh rintangan insulin akibat tabiat pemakanan. Satu kajian di Lithuania pada 2012 menemukan diabetes sebagai satu masalah yang berpunca daripada makan dengan laju. Terbaru, kajian di Jepun menunjukkan tabiat makan dengan laju bukan hanya meningkatkan diabetes, malah boleh menyebabkan masalah penyakit metabolisme lain seperti sakit jantung dan kegemukan. Sebaliknya, mereka yang makan secara perlahan (lambat) terhindar daripada masalah tersebut.

## Adab Rasulullah Makan

Makan secara perlahan merupakan antara cara makan yang diajarkan oleh Rasulullah

s.a.w. Sebelum makan, kita disuruh membasuh tangan, berdoa dan membaca *bismillah*. Semasa makan, mulakan dengan tangan kanan, menjamah makanan yang paling hampir dengan kita, jangan banyak bercakap semasa makan, makan secara perlahan dan berhenti sebelum kenyang. Kemudian selepas makan, berdoa dan membasuh tangan.

Cara makan mengikut sunah Rasulullah s.a.w. ini telah terbukti mempunyai manfaat pada kesihatan manusia. Berikut adalah sebahagian daripadanya.

### ● MAKAN DENGAN TANGAN KANAN

Sabda Rasulullah s.a.w., "*Keberkatan makanan itu ialah membasuh (tangan) sebelumnya (sebelum makan) dan membasuh selepasnya.*" (HR Abu Daud dan Tirmidzi)

Orang Islam dianjurkan untuk makan dan minum dengan tangan kanannya. Abdullah bin Umar r.a. berkata bahawa Rasulullah

s.a.w. bersabda; "*Jika salah seorang di antara kamu makan, maka hendaklah dia makan dengan tangan kanannya dan jika dia minum maka hendaklah minum dengan tangan kanannya. Sebab syaitan itu makan dan minum dengan tangan kirinya.*" (HR Muslim)

Mengikuti kajian sains, tapak tangan dan jari manusia mempunyai bakteria yang dikenali sebagai flora normal. Apabila makan menggunakan tangan, bakteria ini ditelan bersama dan ia baik untuk mulut, tekak dan usus, serta membantu penghadaman dalam perut. Jutaan saraf pada jari pula menghantar isyarat kepada otak mengenai suhu, tekstur dan jenis makanan, sekali gus merembeskan jus dan enzim penghadaman sebagai persediaan menerima makanan itu.

Tangan manusia mengeluarkan tiga jenis enzim yang boleh membantu proses pencernaan makanan. Konsentrasi enzim di tangan kanan lebih tinggi daripada tangan kiri. Oleh itu, kita sebenarnya memudahkan proses pencernaan makanan dengan menggunakan tangan kanan.

### ● MAKAN SECARA PERLAHAN

Dengan mengikut cara Rasulullah s.a.w. makan, boleh ditafsirkan Nabi makan dalam cara yang perlahan dan tidak terburu-buru. Banyak kajian perubatan telah menunjukkan cara makan yang perlahan boleh mengelakkan penyakit metabolisme seperti kegemukan, diabetes dan sakit jantung.

Terbaru, kajian oleh sekumpulan penyelidik Jepun yang diketuai oleh pakar kardiologi di Universiti

Hiroshima, Dr. Takayuki Yamaji terhadap 1,083 orang dewasa (642 daripadanya lelaki) bagi melihat tabiat pemakanan mereka dan sindrom metabolik. Dalam kajian yang dimulakan pada 2008 itu, peserta diminta mengelaskan cara pemakanan mereka sama ada laju, normal atau perlahan.

Selepas lima tahun, peserta diminta menjalani pemeriksaan kesihatan untuk mengesan lima faktor risiko seperti tekanan darah tinggi, paras trigliserida (LDL - lemak dalam darah atau kolesterol jahat), gula dalam darah, kolesterol baik yang rendah dan ukuran pinggang.

Didapati 84 orang daripada mereka mempunyai sindrom metabolik, walaupun pada awal kajian itu kesemua peserta tidak menunjukkan tanda-tanda penyakit tersebut. Kumpulan yang makan laju menunjukkan peratusan tertinggi kecenderungan untuk terkena sindrom metabolik iaitu 11.6 peratus, kumpulan makan normal 6.5 peratus dan kumpulan makan perlahan 2.3 peratus.

Secara amnya, mereka yang makan laju mengalami pertambahan berat lebih banyak, lebih tinggi kandungan gula dalam darah, LDL dan saiz pinggang yang lebih besar. Mereka ini berisiko lebih sekali ganda lebih tinggi untuk mempunyai masalah metabolik berbanding mereka yang makan normal.

Tegas Dr. Yamaji, makan secara perlahan mungkin satu perubahan gaya hidup yang penting untuk membantu mencegah sindrom metabolik.

"Apabila orang itu makan dengan laju, dia biasanya berasa tidak kenyang dan lebih cenderung makan berlebihan.

"Bila lebih banyak mengunyah makanan, anda akan menghabiskan lebih banyak masa semasa makan dan lebih berkemungkinan berasa kenyang. Isyarat dari perut anda mengambil masa kira-kira 20 minit untuk sampai ke otak bagi menyatakan anda kenyang.

"Makan cepat akan menyebabkan fluktuasi glukosa yang lebih besar, yang mungkin membawa kepada

"Jika salah seorang di antara kamu makan, maka hendaklah dia makan dengan tangan kanannya dan jika dia minum maka hendaklah minum dengan tangan kanannya. Sebab syaitan itu makan dan minum dengan tangan kirinya." (HR Muslim)



intangan insulin – satu ciri diabetes jenis 2,” kata Dr. Yamaji ketika membentangkan hasil awal kajian tersebut pada Sesi Saintifik Persatuan Antung Amerika Syarikat pada November 2017.

Kalau anda tergolong dalam kalangan yang makan laju, anda boleh melambatkan kelajuan makan dengan makan bersama rakan, memotong makanan menjadi kepingan kecil, mengunyah lebih lama dan menarik nafas panjang.

Selain diabetes, makan laju juga boleh menyebabkan masalah obesiti kerana otak tidak sempat memproses isyarat dari perut yang menyatakan ia kenyang. Makanan yang tidak dikunyah betul-betul, masuk ke dalam perut dengan banyak boleh menyebabkan refluks asid – iaitu asid dari perut masuk ke saluran makanan dan menyebabkan rasa pedih. Ini boleh menyebabkan perut tidak selesa, pedih hulu hati, loya, sakit perut dan kesukaran menelan. Malah individu itu juga berdepan risiko tercekik.

● TIDAK MENCELA MAKANAN

Apabila dihidangkan makanan, jagalah tutur kata kita. Biasanya kita cepat memberi komen mengenai apa yang dimakan, apatah lagi kalau makanan

itu tidak menyepati selera. Seharusnya kita mencontohi cara Rasulullah s.a.w. yang menganggap makanan itu sebagai nikmat dari Allah s.w.t.

Dalam sepotong hadis, Abu Hurairah r.a. pernah memberitakan bahawa: *“Tiadalah sekali-kali Nabi s.a.w. mengabaikan makanan (yang dihidangkan), jika Baginda berselera Baginda memakannya dan jika Baginda tidak ingin Baginda meninggalkannya.”* (HR Bukhari)

Adab makan juga menyuruh kita mengurangkan bercakap semasa makan, kecuali kalau bercakap mengenai kebaikan makanan, percakapan-percakapan baik dan kisah-kisah orang soleh sekitar makanan dan selainnya. Semasa makanan berada dalam mulut, jangan bercakap kerana perbuatan tersebut adalah buruk bila makan bersama orang lain dan dikhuatiri makanan terhambur ke muka orang. Mengunyah secara perlahan agar tidak berbunyi.

Saintis Jepun, Dr. Masaru Emoto menemukan kesan lisan dan tulisan ketika mengkaji sifat air. Dalam bukunya *The True Power of Water*, Dr. Emoto mendapati unsur air ternyata hidup dan mampu bertindak balas dengan rangsangan yang diberi oleh manusia, baik yang berupa lisan atau tulisan.

Apabila kalimah yang baik atau ditampalkan tulisan yang positif, air itu membentuk struktur kristal yang cantik dan boleh menyembuhkan pelbagai penyakit. Sebaliknya, jika perkataan yang tidak baik dituliskan atau diucapkan (seperti celaan dan umpatan), air

itu akan membentuk struktur kristal yang hodoh dan boleh memberi kesan buruk pada kesihatan.

● MAKAN BUAH SEBELUM SAJIAN UTAMA

Manfaat maksimum buah boleh didapati dengan memakannya sebelum makan hidangan utama. Buah mengandungi serat yang membuatkan kita berasa kenyang lebih lama kerana perut yang mengandungi serat mengambil masa lebih lama iaitu 86 minit (berbanding masa biasa 72 minit) untuk mengosongkan separuh isi perut itu.

Serat juga memperlambatkan masa gula diserap ke dalam darah selepas makan, manakala antioksidan, vitamin dan bahan mineral di dalam buah membantu mencegah pelbagai penyakit seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, strok dan sesetengah jenis kanser.

“Buah sebenarnya sesuai dimakan pada bila-bila masa, kecuali di antara waktu makan. Ini kerana buah dapat merangsang pengeluaran insulin endogen yang menyebabkan rasa lapar, bukan mengurangkannya,” kata pakar pemakanan di Hospital Humanitas, Dr. Sara Testa.

● MAKAN KETIKA LAPAR DAN BERHENTI SEBELUM KENYANG

Nabi s.a.w. tidak makan sebelum Baginda merasa lapar dan lebih dahulu berhenti sebelum sampai ke tahap kenyang atau merasa puas.

Rasulullah s.a.w. bersabda: *“Tiada memenuhi anak Adam suatu tempat yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah untuk anak Adam itu beberapa suap yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika tidak*

*ada cara lain, maka sepertiga (dari perutnya) untuk makanannya, sepertiga lagi untuk minuman dan sepertiganya lagi untuk bernafas.”* (HR Tirmidzi dan Hakim).

Dalam hadis lain, Rasulullah s.a.w. bersabda maksudnya: *“Orang Mukmin makan menggunakan sebuah perut, sedangkan orang kafir itu makan menggunakan tujuh buah perut.”* (HR Bukhari)

Tabiat makan tanpa menghiraukan isyarat lapar ini juga boleh mengundang makan secara berlebihan. Dalam kajian yang dikeluarkan dalam jurnal *Appetite*, orang yang mengikut isyarat lapar lebih mudah mengekalkan berat badan yang sihat. Ini berdasarkan kajian yang dilakukan ke atas 1,600 orang wanita pertengahan umur di New Zealand.

● TIDAK BERNAFAS DALAM MINUMAN

Daripada Abu Al-Mutsni Al-Jahni ra berkata, aku pernah berada di rumah Marwan bin Hakam, tiba-tiba datang kepadanya Abu Sa’id r.a. Marwan berkata kepadanya, *“Apakah engkau pernah mendengar Rasulullah s.a.w. melarang bernafas di tempat minum?”* Abu Sa’id menjawab, *“Ya. Ada seseorang pernah berkata kepada Rasulullah s.a.w., ‘Aku tidak kenyang dengan air hanya satu kali nafas.’ Lalu Rasulullah s.a.w. bersabda, ‘Jauhanlah tempat air (gelas) dari mulutmu, lalu bernafaslah!’ Orang itu berkata lagi, ‘Sesungguhnya aku melihat ada kajoran pada tempat minum itu.’”* (HR Abu Dawud)

Dan juga daripada Ibnu Abbas ra. Berkata, *“Rasulullah s.a.w. telah melarang untuk menghirup udara*



*di dalam gelas (ketika minum) dan meniup di dalamnya.”* (HR Tirmidzi)

Apabila minum sambil bernafas, tubuh kita mengeluarkan karbon dioksida (CO<sub>2</sub>) yang bila bercampur dengan air (H<sub>2</sub>O), dapat menjadi cuka (H<sub>2</sub>CO<sub>3</sub>) sehingga menyebabkan minuman menjadi asidik (masam). Hal ini boleh juga terjadi ketika meniup air panas. Sebaiknya sejukkan makanan dan minuman panas dengan dikipas sahaja.

● UBAH GAYA MAKAN

*“Makan dan minumlah kamu makanan dan minuman yang lazat serta baik kesudahannya, dengan sebab apa yang kamu telah kerjakan.”* (at-Tuor: 19)

Mengikut kajian, manusia di seluruh dunia menghabiskan 40 peratus bajet makanannya untuk makan di luar, yang biasanya lebih tinggi kalori. Sebab itulah pakar kesihatan menyarankan kita agar cuba untuk memasak sendiri lebih kerap di rumah.

Selain itu, kita juga cenderung melakukan pembaziran bila makan di luar, terutama bila makan cara bufet. Mata rambang melihat sajian yang pelbagai jenis, lantas diambil apa sahaja yang terasa ingin dimakan. Namun ambillah makanan itu secukupnya yang mampu kita habiskan. Elakkan perbuatan gelojoh yang akhirnya membuatkan makanan itu dibazirkan. Rakyat Malaysia membazirkan kira-kira 30,000 tan makanan sehari!

Amalan membazir, termasuk dalam soal makanan, amat dilarang dalam Islam. Daripada Anas bin Malik ra berkata bahawa Rasulullah s.a.w. sering makan dengan menjilat tiga jarinya (ibu jari, telunjuk dan jari tengah), seraya bersabda: *“Apabila ada makanamu yang terjatuh, maka buanglah kotorannya dan hendaklah ia memakannya serta tidak membiarkannya untuk syaitan.”* Dan Baginda juga memerintahkan kami untuk membersihkan makanan di pinggan seraya bersabda: *“Sesungguhnya kamu tidak mengetahui pada makanan yang mana adanya berkat itu.”* (HR Muslim)

Ketika makan, mulakan daripada bahagian tepi. Sabda Nabi s.a.w.; *“Apabila seseorang kamu makan suatu makanan, maka janganlah dia (mula) makan makanan yang berada di puncak pinggan (bahagian tengah), akan tetapi hendaklah dia memakan makanan daripada bahagian di sebelah bawahnya (tepi yang berdekatan dengannya) kerana sesungguhnya keberkatan itu turun daripada puncaknya (ke bawah).”* (HR Abu Daud)

Dan firman Allah, *“Dan apa jua perintah yang dibawa oleh Rasulullah s.a.w. kepada kamu maka terimalah serta amalkan, dan apa jua yang dilarang-Nya kamu melakukannya maka patuhilah larangan-Nya. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amatlah berat azab seksanya.”* (al-Hasyr: 7) ④

