



KOLEJ UNIVERSITI ISLAM ANTARABANGSA SELANGOR  
INTERNATIONAL ISLAMIC UNIVERSITY COLLEGE SELANGOR

# Anda Adalah Apa Yang Anda Makan!

ANDA MUNGKIN PERNAH MENDENGAR ISTILAH YANG MENYEBUT 'ANDA ADALAH APA YANG ANDA MAKAN' ATAU DALAM BAHASA INGGERISNYA, YOU ARE WHAT YOU EAT. ISTILAH ITU SEBENARNYA DIKATAKAN DIAMBIL DARI SEBUAH DOKUMENTARI AMERIKA YANG MEMAPARKAN KISAH KEHIDUPAN MASYARAKAT HIPPIES DI ERA 1960-AN.



**T**idak dapat dinafikan, makanan yang diambil memainkan peranan penting dalam tumbesaran tubuh badan dan kesihatan manusia. Justeru, jika anda mengambil prinsip tepuk dada tanya selera, awas! anda mungkin berada dalam bahaya.

Disebabkan tu konsep halal dan toyyiban diangkat sebagai prinsip utama dalam Islam bagi menentukan cara pemakanan. Hal ini jelas diungkapkan dalam firman-Nya yang bermaksud, "Wahai rasul-rasul, makanlah daripada benda-benda yang baik lagi halal dan kerjakanlah amal-amal soleh; Sesungguhnya Aku Maha Mengetahui akan apa yang kamu kerjakan" - (Surah al-Mukminun: 51)

Pasti akan ada yang bertanya, 'mengapa halal dan toyyiban'? Jawapannya mudah kerana pengambilan pemakanan yang halal lagi baik menghasilkan sesuatu yang baik, sama ada dari sudut fizikal mahupun rohani. Begitulah sebaliknya.

Amalan penjagaan pemakanan turut dianjurkan oleh Ayurveda. Dr. C.D Siby, pakar perubatan Ayurveda, dari Ayur Centre menjelaskan, ayurveda adalah kaedah kesihatan dan rawatan lengkap berasal dari India dan mempunyai sejarah sejak 5,000 tahun dulu.

Ayur bermaksud hidup manakala veda bermakna sains atau pengetahuan. Ia adalah sistem pemulihan yang menitikberatkan aspek pencegahan serta menekankan

pemakanan dan rumusan herba yang sesuai.

Seperti mana perubatan Cina, Ayurveda banyak menggunakan pelbagai jenis herba sebagai perubatan alternatif untuk mengekalkan kesihatan dan semakin popular sejak 1990-an. Di Malaysia terdapat pelbagai herba yang mempunyai banyak kebaikan antaranya:

## KUNYIT

Banyak digunakan dalam resipi masakan Melayu dan Cina sebagai bahan perisa serta penambah warna. Curcumin, salah satu komponen kunyit berupaya menetralkan radikal bebas yang merosakkan sel dan juga bahan antikanser yang sangat bagus untuk badan. Selain dicampurkan dalam

masakan air kunyit juga boleh diminum kerana mengandungi antibodi melawan penyakit.

## SELASIH

Daun selasih banyak digunakan dalam masakan Thailand. Khasiat daun ini diketahui sejak dulu lagi kerana mengandungi bahan antikanser. Tumbuhan ini juga mampu merawat keradangan usus dan sakit sendi serta mempunyai aroma harum dan menenangkan.

## BIJI KETUMBAR

Banyak digunakan dalam masakan India sebagai bahan penyedap rasa. Kajian menunjukkan air rebusan biji ketumbar mampu menjadi bahan penyejuk badan yang baik. Ia juga boleh mengurangkan paras kolesterol sekiranya diambil secara tetap.

## BUAH PELAGA

Buah pelaga digunakan sebagai perasa dalam masakan, minuman serta ubat-ubatan. Ia mempunyai rasa unik yang kuat, dengan aroma tersendiri. Di Asia Selatan buah pelaga berfungsi merawat jangkitan pada gigi dan gusi, mencegah dan merawat masalah tekak, kesesakan paru-paru, keradangan kelopak mata dan juga gangguan pencernaan. Namun ia tidak boleh diamalkan setiap hari kerana kesan yang sangat kuat kepada tubuh.

## SERBUK HABBATUŞ SAUDA'

Habbatus sauda banyak didapati di Mediterranean dan di kawasan beriklim gurun. Habbatus sauda digunakan secara tradisional untuk merawat batuk dan asma, kencing manis,

## CARA PEMAKANAN YANG SIHAT

MENURUT Dr. Siby, ada pelbagai perkara yang perlu dititikberatkan ketika menyediakan makanan antaranya:

1. Tidak memanaskan lebih makanan yang sudah disejukkan. Apabila makanan dipanaskan ia menyebabkan penghasilan bahan kimia daripada makanan dan ia semakin bertambah apabila dipanaskan beberapa kali. Sebaiknya pastikan makanan yang anda masak habis setiap hari. Mengambil makanan yang sedia dimasak menjadikan tubuh lebih sihat.
2. Elakkan membeli makanan kerana kandungan garam, minyak dan gula yang terlalu tinggi berbanding dimasak sendiri.
3. Berhenti makan sebelum kenyang. Bahagikan perut anda kepada empat bahagian. Isi dua bahagian-dengan makanan pejal, satu bahagian cecair dan tinggalkan bahagian keempat. Perut hanyalah sebesar genggam tangan anda saja.
4. Periksa asal-usul makanan yang anda makan. Misalnya tauhu dan pelbagai cendawan adalah makanan yang biasa di Malaysia, namun bagi masyarakat luar mungkin ia susah dihadamkan.
5. Elakkan makan makanan berat pada waktu malam sekurang-kurangnya tiga jam sebelum tidur. Ini mengelak organ badan memproses makanan ketika anda sedang tidur.
6. Perlu mempunyai emosi yang tenang dan gembira ketika menyediakan makanan kerana ia akan mempengaruhi diri anda. Selain itu jangan bercakap perkara negatif ketika makan.
7. Makan dalam keadaan bersih sebaiknya mandi terlebih dulu. Jangan sekali-kali makan selepas melakukan senaman fizikal atau apabila anda tertekan, marah atau bosan.
8. Bersyukur dengan setiap hidangan yang diberikan. Tumpukan pada makanan di meja makan bukan di hadapan televisyen, radio atau berbual terlalu banyak.
9. Selepas makan bersihkan tangan dan mulut dengan baik serta berjalan selama lima minit.

selesama, keguguran rambut, tekanan darah tinggi, masalah untuk tidur, sakit otot dan sendi, rasa loya dan muntah, mengurangkan kolesterol dan merawat batu karang.

## HALIA

Halial terkenal sebagai herba yang mampu mengurangkan angin dalam

badan. Sama ada diambil secara terut atau diminum airnya ia memberikan fungsi yang sama. Air halia juga bagus merawat selesama. Sebaiknya minum air halia setiap hari untuk ketahanan badan daripada jangkitan dan membantu membuang angin dalam badan.

## SUNNAH PEMAKANAN ISLAM

"RASULULLAH S.A.W. tidak pernah menghinakan makanan. Jika dia rasa mahu (suka) makanan itu, maka makanlah. Jika dia tidak mahu (tidak suka) makanan itu, maka ditinggalkannya." (Hadis Riwayat al-Bukhari dan Muslim)

"Tiadalah individu yang paling teruk daripada seorang yang memenuhi perutnya (dengan makanan). Cukuplah dengan dia memakan makan sekadar untuk menegakkan tulang sulbinya (untuk beramal). Jika tidak hendaklah dia membahagikan (perutnya) kepada tiga bahagian; -sebahagian untuk makanan, sebahagian untuk minumannya, dan sebahagian untuk pernafasannya." (Riwayat Ahmad dan al-Tirmizi).

Rasulullah s.a.w. makan dengan tujuan tertentu iaitu untuk terus hidup dengan menunaikan tanggungjawab baginda. Baginda s.a.w. makan ketika ada keperluan sebagaimana athar yang mengatakan "Kami adalah satu golongan manusia yang tidak makan melainkan kami lapar dan apabila kami makan tidaklah sehingga kenyang".

"Apabila kamu hendak makan, hendaklah kamu makan dengan tangan kanan, dan apabila hendak minum, minumlah dengan tangan kanan kerana syaitan makan dengan tangan kiri dan minum dengan tangan kiri." (Riwayat Sahih Muslim)