

Adab makan, minum menurut sunnah Rasulullah

B/14 3/4/12 MS 5.

Islam garis amalan terbaik pemakanan untuk kesihatan

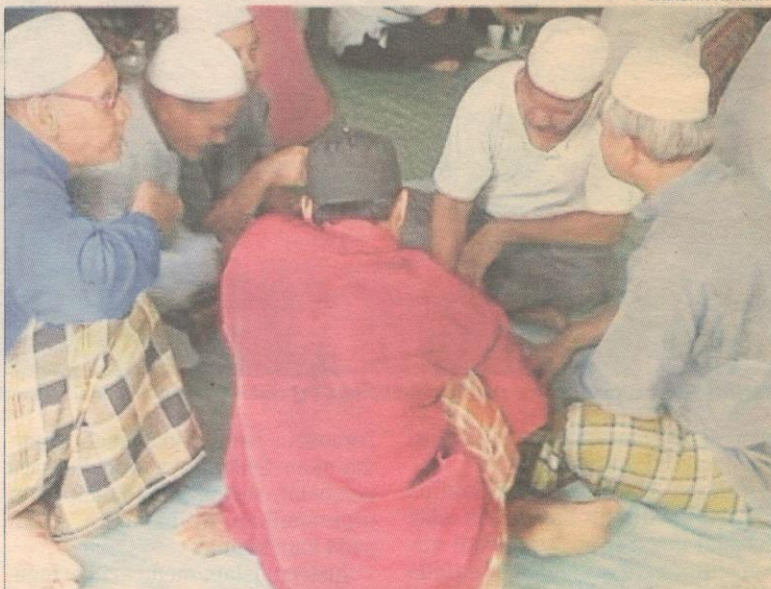
Oleh Syed Abi Ghufuran
Syed Ahmad al-Idrus

● GAMBAR HIASAN

SLAM agama yang mencakupi semua aspek kehidupan termasuk perkara membabitkan pemakanan. Tidak dapat dinafikan makanan dan minuman elemen penting dan berharga dalam kehidupan bagi memastikan manusia dapat hidup dengan sejahtera, menjalankan tugas atau kegiatan hariannya dengan lancar dan memastikan seseorang itu tidak hilang semangat kerana kelaparan.

Terdapat beberapa adab dan etika yang perlu dipatuhi untuk memastikan kesihatan tubuh badan terpelihara. Islam tidak menggalakkan umatnya makan sesuka hati, makan terlalu kenyang dan sebagainya.

Tabiat pemakanan yang boleh diteladani ialah mengikut sunnah Rasulullah SAW. Jika dikaji, amalan pemakanan Baginda SAW amat ber-



MAKAN dalam dulang diamalkan Rasulullah jadi ikutan dalam usaha merapatkan silaturahim.

perbuatan dengan ayat al-Quran yang bermaksud: "... makan dan minumlah, janganlah berlebih-lebihan..." (Surah al-A'raf, ayat 31). Ada beberapa panduan yang diajarkan Baginda SAW kepada umat Islam antaranya adalah seperti berikut:

Rasulullah SAW menyuruh umatnya agar membaca *Bismillah* ketika hendak makan dan akhirnya dengan membaca *Alhamdulillah*. Hikmah membaca *Bismillah* dan *Alhamdulillah* bagi seorang Muslim adalah peringatan bahawa makanan yang hendak dimakan adalah nikmat, rezeki dan anugerah daripada Allah SWT.

Rasulullah SAW hanya makan ketika benar-benar lapar dan berhenti sebelum perut berasa kenyang. Rasulullah SAW mengajar cara untuk makan dan minum iaitu sepertiga isi perut untuk makanan, sepertiga lain untuk minuman dan sepertiga akhir adalah untuk udara (nafas). Mengambil makanan dalam kuantiti banyak adalah amalan buruk kerana ia memberatkan organ dan sistem pencernaan sehingga menjadi lemah dan tidak mampu mencerna secara teratur.

Cara Rasulullah SAW duduk ketika makan adalah seperti duduk tahiyat awal tetapi lutut kanan dinaikkan. Posisi ini bukan saja dapat memberi keselesaan pada perut, malah dapat menjaga keseimbangan ruang dalam perut agar terbahagi kepada tiga bahagian.

1/3 ruang untuk makanan, 1/3 bahagian untuk udara dan 1/3 lagi untuk air. Di samping itu, Nabi SAW tidak pernah makan dalam keadaan bersandar, seperti hadis yang diriwayatkan daripada Abu Juhaifah, bahawa Rasulullah SAW bersabda: "Sesungguhnya aku tidak akan makan dalam keadaan bersandar."

Antara sunnah Rasulullah SAW adalah makan menggunakan tangan kanan. Rasulullah SAW bersabda bermaksud: "Jika salah seorang an-

tara kalian hendak makan, maka hendaknya makan dengan menggunakan tangan kanan dan apabila hendak minum maka hendaknya minum juga dengan tangan kanan.

Sesungguhnya syaitan itu makan dengan tangan kiri dan juga minum dengan menggunakan tangan kirinya." (Hadis riwayat Muslim). Baginda SAW memakan makanan dengan tiga jari dan selepas selesai makan, Baginda SAW menjilat ketiga jari tersebut sebelum membersihkannya. Hikmahnya, kandungan enzim yang ada pada tangan atau jari kita tadi akan lebih cepat bercampur dengan makanan dan seterusnya memudahkan proses pencernaan.

Rasulullah SAW bersabda, "Apabila seorang daripada kamu sudah selesai makan, jangan dibersihkan jarinya sebelum dia menjilatnya". (hadis riwayat Muslim)

Perbuatan membasuh tangan dan berkumur sebelum dan selepas makan adalah amalan sunnah yang juga bertujuan untuk membersihkan gigi daripada sisa makanan dan bakteria. Ini bertepatan dengan sabda Rasulullah SAW yang bermaksud: "Berkumur kalian selepas minum susu kerana di dalamnya mengandung lemak". (hadis riwayat Ibnu Majah).

Di samping itu, Rasulullah SAW gemar makan dalam dulang bersama-sama dengan sahabat Baginda. Ini secara langsung akan menciptakan kemesraan dan meningkatkan rasa sayang terhadap sesama kita. Malah, amalan makan satu dulang ini juga akan dapat mengelakkan pembaziran.

Sabda Rasulullah SAW yang bermaksud: "Berkumpullah kalian dalam menyantap makanan (bersama-sama), kerana dalam makan bersama itu akan memberikan barakah kepada kalian" (Hadis riwayat Abu Daud)

Imam Abu Hamid al-Ghazali menyatakan antara etika makan ialah

mencabikan hal yang baik dan menceritakan kisah orang yangsalih ketika makan. Menurut al-Hafidz dan Sheikhul Islam Ibn al-Qayyim ra, menyatakan Nabi SAW bercakap dan berbual ketika makan.

Dalam kitabnya *al-Zaad*, "Ada kalinya Nabi SAW bertanya apakah menu pada hari ini dan memuji menu itu." (Hadis riwayat Muslim). "Dan ada kala Nabi SAW mengajar adab dan susila makan kepada kaum keluarganya, ada ketika Nabi SAW sentiasa menggalakkan tetamu beliau supaya menambah lauk pauk dan minuman." (Hadis riwayat al-Bukhari).

Ketika makan jangan terlalu banyak bercakap (melampau batas) atau bercakap dengan makanan penuh dalam mulut. Jangan juga bercakap mengenai hal yang boleh menimbulkan rasa jijik atau loya.

Rasulullah SAW juga ada memberi panduan mengenai cara minum antaranya jangan minum berdiri, jangan meniup air yang panas, jangan minum daripada bekas air yang besar, jangan bernafas ketika sedang minum dan minum seteguk diselang seli dengan bernafas.

Apabila kita minum daripada bekas yang besar, lumrahnya kita akan meneguk air dan dalam proses minum itu, kita tentu akan bernafas dan menghembuskan nafas dari hidung kita. Apabila kita hembus, kita akan mengeluarkan CO2 iaitu Karbon Dioksida yang apabila bercampur dengan air (H2O) dan akan menjadi H2CO3 iaitu sama dengan cuka yang menyebabkan minuman itu menjadi asid.

Justeru, amalan pemakanan yang dipamerkan Rasulullah SAW seharusnya diikuti dan dicontohi oleh semua peringkat umur demi kesihatan yang mantap dan kelangsungan hidup yang bermutu.

Mudah-mudahan kita termasuk dalam golongan orang yang memahami dan memanfaatkan nikmat kesihatan yang tidak ternilai ini.