

Kismis baik untuk kesihatan



Baik untuk kecerdasan minda, mengandungi mineral surih bernama boron penting untuk fungsi otak

Metro 6/9/13 MS 2

Gelap, kulit yang kering dan kecut. Itulah pandangan pertama kita apabila terbayangkan kismis.

Walaupun rupanya kurang menarik, kismis adalah makanan alternatif kepada gula-gula.

Kismis dihasilkan daripada anggur yang dikeringkan melalui kaedah haba matahari atau haba kering.

Satu hidangan kismis mengandungi lebih banyak kalori daripada gula. Ia mungkin agak manis namun mempunyai manfaat yang baik dari sudut kesihatan.

Kandungan nutrisi di dalam kismis:

1. Garam mineral

Magnesium - baik untuk sistem saraf, fungsi otot dan penukaran gula kepada tenaga.

Kalsium dan fosforus - membina tulang dan gigi yang baik.

Zat besi - membantu pembinaan sel-sel da-

rah merah dan tisu badan yang rosak.

Kalium - mengoptimumkan kadar denyutan jantung supaya sentiasa normal dan mengekalkan tekanan darah.

2. Vitamin-vitamin

Vitamin C - Penting untuk pembentukan kolagen dan penyerapan zat besi ke dalam badan.

Vitamin B6 - Mencegah pengekalan air dan membolehkan penukaran karbohidrat kepada tenaga.

Vitamin K - Diperlukan untuk pembekuan darah yang normal dan sintesis protein yang terdapat di dalam plasma, tulang, dan buah pinggang.

Folat - Membentuk sel-sel darah merah dan penting dalam peredaran darah ke seluruh tubuh.

Riboflavin - membantu dalam pelepasan tenaga untuk sel-sel badan dan membolehkan pemecahan lemak di dalam badan

3. Makanan untuk otak

Salah satu manfaat menarik kismis ialah untuk kecerdasan minda. Kismis mengandungi kandungan mineral surih bernama boron yang merupakan mineral penting untuk fungsi otak yang baik.

Boron mampu meningkatkan penumpuan, koordinasi tangan dan mata serta menambah memori. Boron juga membantu menggalakkan fungsi mineral penting seperti kalsium dan magnesium.

4. Membantu mengurangkan sembelit

Serat yang tinggi dalam kismis adalah sangat bermanfaat untuk fungsi sistem pencernaan berjalan dengan lancar.

Satu cawan kismis mengandungi kira-kira 10 gram serat yang boleh membantu tubuh badan anda daripada bahan-bahan toksik yang berbahaya dengan membersihkan kolon atau usus dan melawaskan pembuangan air.

Selain itu, kismis juga

mempunyai manfaat lain seperti:

- Melindungi hati
- Melawan bakteria mulut yang menyebabkan perputihan gigi.
- Membantu sebagai penerang hati
- Membantu mengurangkan stres
- Membantu merawat penyakit anemia
- Membantu merawat masalah pelupa

5. Snek yang lazat dan berkhasiat.

Oleh kerana kandungan serat yang tinggi dan kalori yang rendah berbanding gula, kismis juga boleh dijadikan makanan ringan yang baik.

Tenaga daripada gula ringkas iaitu fruktosa dilepaskan secara berperingkat memudahkan seseorang yang aktif kekal bertenaga sepanjang masa. Oleh sebab itu, mereka yang sering berfikir dan menggunakan fikiran amat digalakkan untuk mengambil kismis.

Kebaikan kismis menurut

perspektif Islam

Kismis sememangnya sinonim dengan pelajar yang menuntut di sekolah tahfiz dan pondok. Ini kerana sudah sekian lama, ulama dulu mengetahui kebaikan kismis ini untuk hafalan.

Terdapat satu hadis tidak sahih daripada Rasulullah s.a.w yang bermaksud: "Makanan paling elok ialah kismis kerana ia dapat menghilangkan letih, menguatkan saraf, meredakan marah, mengelakkan warna kulit dan menyegarkan bau mulut.

Seorang ulama bernama Az-Zuhri pernah berkata, "Sesiapa yang ingin menghafal hadis, hendaklah ia makan kismis." Al-Mansur pula meriwayatkan daripada datuknya Abdullah bin Abbas dengan berkata, "Biji kismis membawa penyakit, tetapi isinya adalah ubat"

Amalan untuk kecerdasan minda:

- Baca ayat 25 - 28, Surah

Taha sebanyak 21 kali setiap hari selepas Solat Subuh bagi kecerdasan otak, akal yang sempurna, menguatkan daya ingatan dan menambah ilmu pengetahuan.

● Baca surah al-Hasyr ayat 21 supaya mudah mengingat apa yang dibaca.

● Membaca surah al-Insyirah 11 kali selepas solat Subuh.

● Membaca surah al-Anbiya ayat 79 sebelum matahari terbit sebanyak 10 kali.

● Membaca Bismillah enam kali untuk menerangkan hati dan mencerahkan akal.

Kismis memang baik untuk kesihatan. Jika anda gemarkan snek yang berkhasiat, tukar menu anda daripada makanan ringan seperti coklat dan gula-gula kepada kismis.

Ia buka saja sedap malah mengenyangkan.



KISMIS baik untuk kesehatan
dan mengenyangkan.