



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

e-ISSN: 2600-8289

Buletin

Rabiul Akhir 1447H/Oktober 2025

ACIS

Masjid Jantung Komuniti Muslim

eISSN 2600-8289



9 772600 828001

Budaya Pemakanan : Satu Pandangan



Oleh:

Hisam bin Satari

Pensyarah Kanan Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), UiTM Cawangan Negeri Sembilan, Kampus Seremban.

Tujuan utama makanan adalah untuk menyediakan khasiat, zat untuk tubuh badan. Kesihatan adalah gabungan unsur-unsur jasmani, emosi, rohani dan intelek. Ia selari dengan matlamat hidup untuk mengabdikan diri kepada Allah Taala. Manusia makan adalah untuk meneruskan kelangsungan hidup bukannya hidup semata-mata untuk makan. Bagi orang yang sihat fikirannya sering memikirkan akan hari pertemuannya dengan Allah Taala dengan sejahtera dan selamat melalui ilmu dan amal. Ia tidak akan dapat mengekalkan dua elemen ini kecuali dengan kesihatan tubuh yang berpunca dari jaminan lahiriah yang berupa makanan dan minuman yang baik. Kerana itu ulamak salaf ada menyatakan bahawa makanan itu adalah termasuk urusan keagamaan. .." *Makanlah kamu semua dari apa-apa yang baik (halal) dan berbuatlah kebajikan*" (Al-Mukminun:51)

Dalam aspek pemakanan, Islam amat menekankan agar umatnya menjaga dua kriteria yang harus diutamakan iaitu halal dan berkhasiat (*toyyiban*). Walaubagaimanapun pengambilan berlebihan makanan berkhasiat juga kan menghilangkan khasiatnya. Imam al-Ghazali mengingatkan bahawa pengambilan makanan yang berlebihan boleh mengakibatkan hati sukar menerima sesuatu perkara yang baik. Ia akan menyebabkan otak menjadi tumpul dan melemahkan kecerdasan akal untuk berfikir dan mudah menjadi pelupa. Kesimpulannya, bagi melakukan amal soleh dan ketakwaan seseorang wajar menjaga pemakanannya, pemakanan yang baik akan diterjemahkan melalui sifat perilaku dan amalan seseorang.

Budaya pemakanan masa kini yang kadangkala tertumpu kepada meniru budaya luar ataupun terikat dengan budaya atau makanan tradisional yang mungkin tidak jelas akan implikasinya kepada kesihatan. Jika dahulu impak makanan terhadap kesihatan lebih menjurus kepada kekurangan zat makanan atau disebut malnutrisi tetapi mutakhir ini kesan makanan kepada kesihatan lebih ketara sehingga menimbulkan pelbagai jenis penyakit seperti masalah obesiti, penyakit kencing manis, penyakit darah tinggi dan penyakit berkaitan dengan jantung.

Hal yang perlu diperhatikan oleh setiap orang berkaitan makanan:

Menjaga adab

Adab sebelum makan ada lima perkara yang perlu diperhatikan.

1. Makanan wajib halal dari sudut zat makanannya, cara ia diperolehi dari pekerjaan yang halal.
2. Membasuh kedua tangan

3. Berniat agar makanan itu menjadi asbab penguat untuk melaksanakan ibadah dan ketaatan. Untuk merasai situasi ini ia hanya mengambil makanan setelah merasa benar-benar lapar, maka rasa lapar itulah yang menjadi sebab ia mengambil makanan, dan kemudian ia menghentikan pengambilan makanan itu sebelum ia kenyang.

4. Redha dengan rezeki makanan yang ada pada saat itu tanpa mencari-cari sesuatu makanan yang tiada di hadapannya.

5. Usahakanlah makan secara ramai, Bersama anak-anak dan keluarga. Keberkahan makanan itu dinilai pada ramainya yang merasai secara bersama.

Budaya membazir

Ramai yang tidak sedar bahawa setiap hari ada sahaja pembaziran makanan berlaku. Ia berlaku kerana keghairahan memilih makanan tanpa mengikut keperluan tubuh badan kita. *"Tidak ada bekas yang lebih keji daripada perut. Cukuplah bagi anak Adam dengan beberapa suapan yang membetulkan tulang belakangnya. Dan sekiranya ia terpaksa melakukannya juga, maka satu pertiga untuk makanannya, satu pertiga untuk minumannya dan satu pertiga untuk nafasnya"* (Riwayat Tirmizi, Ahmad, Ibnu Majah dan Nasai')

Jika dipandang dari sudut sains, apabila kita mengambil makanan yang berlebihan bermakna kita telah menambah jumlah kalori yang sedia ada tanpa menggunakannya. Bermakna bertambahlah berat badan kita dan akhirnya membawa kepada berat badan yang berlebihan dan seterusnya masalah obesiti.

Makanan segera

Makanan mudah guna ini merangkumi jenis makanan yang diklasifikasikan seperti makanan segera (*fast foods*), makanan gerai, makanan terproses minuman, makanan terproses separa, makanan sedia dimakan, makanan ringan/snek kurang zat (*junk foods*) dan minuman sedia minum. Jika makanan ini jarang dimakan, makanan tersebut kurang memudaratkan. Apa pun jika sebaliknya ia akan memberi mudarat dan kesan sebaliknya. Saidina Umar Al-Khattab menjelaskan: *"Jauhilah daripada kekenyangan kerana ia mendatangkan kemalasan untuk bersolat dan merosakkan badan serta mendatangkan penyakit. Hendaklah kamu bersederhana dalam makanan kamu."*

Halal tidak semestinya baik dan yang baik tidak semestinya halal

Makanan halal mungkin dapat dilihat melalui pelabelan pensijilan halal yang dikeluarkan oleh Jabatan Kemajuan Islam dan Jabatan Agama Islam Negeri. Namun bagaimanakah pula dengan aspek *toyyiban*? Apakah pelabelan yang boleh menjustifikasinya? Makanan ringan, mungkin dapat diklasifikasikan sebagai halal tetapi belum

tentu ia mendatangkan kebaikan kerana kandungan pemakanannya yang akan memudaratkan kesihatan. Aspek tayyiban mungkin boleh dilihat melalui pelabelan tetapi ia tidak mencukupi. Kerana itu setiap dari pengguna hendaklah merujuk kepada kandungan produk yang hendak dimakan terlebih dahulu yang mengandungi fakta kandungan kalori makanan dan bahan-bahan lain. Ia adalah cara yang terbaik dalam mendidik pengguna secara berterusan.

Kembali kepada budaya makan Rasulullah SAW

Rasulullah SAW minum madu yang dicampur dengan madu sebelum sarapan. Gula daripada madu akan memasuki perut untuk menjana tenaga dan penggunaan air sejuk adalah untuk membentuk saluran penghadaman supaya dapat mencernakan madu tersebut dengan singkat. *"Siapa memakan madu tiga kali sebulan pada waktu pagi, dia tidak akan ditimpa penyakit berat"* (Riwayat Abu Hurairah)

Rasulullah SAW bersarapan dengan kurma yang segar sebelum melakukan solat. Jika tiada maka dengan kurma yang kering, jika tiada makan baginda akan meminum beberapa teguk air. *"Barangsiapa yang memakan tujuh biji kurma (dari kualiti yang baik) makai a tidak akan mengalami kelemahan dan kelaparan pada hari itu"* (Riwayat Anas Bin Malik)

Rasulullah SAW menekan untuk makan malam walaupun dengan segenggam kurma kering. Cara makan hendaklah diatur agar proses penghadaman dapat berjalan lancar.

Makanlah makanan yang baik dan jangan mencaci makanan *"Rasulullah SAW tidak pernah mencaci makanan. Jika baginda menyukainya, beliau akan memakannya. Sebaliknya jika baginda tidak menyukainya, maka baginda akan meninggalkannya dan tidak memakannya"* (Riwayat Anas)

Sayur-sayuran dan buah-buahan adalah contoh makanan yang diperlukan oleh tubuh dan membawa manfaat kepada kesihatan. Rasulullah SAW memakan buah-buahan, juga makan daging, madu, manisan dan memakan roti yang berintikan daging.

Kesimpulan

Pentingnya Pendidikan berkait dengan pemakanan kepada generasi masa kini agar budaya pemakanan kita selaras dengan ajaran Islam. Jika setiap individu memainkan peranan mereka dalam mengamalkan pemakanan sunnah dan menjadi ikutan kepada generasi semasa maka setiap orang mampu untuk menjaga kesihatan secara berkekalan kerana pemakanan yang seimbang akan mencerminkan peribadi yang sihat dan baik.

Rujukan

Norkumala Awang.2011. Pandangan Hidup Islam dan Budaya Pemakanan Masa Kini. Penerbit IKIM
Syeikh Muhammad Jamaluddin Al-Qasimi.1975. Mau'izatul Mukminin.Maktabah At-Tijariyyah