



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA



Dapatkan berita menarik di dalam...

Sidang Redaksi



<i>Penaung</i>	:	<i>Yang Berbahagia Prof. Madya Dr. Azizan bin Abdullah</i>
<i>Penasihat</i>	:	<i>Puan Maznah binti A. Hamid</i>
<i>Pengarang</i>	:	<i>Puan Siti Rozana binti Mat Sanat</i> <i>Encik Mohd Hafiz binti Kasirun</i> <i>Puan Mawar Noor binti Abdullah</i> <i>Encik Idris bin Muhammad</i> <i>Cik Nor Azelea binti Mohd Azahar</i>
<i>Editor</i>	:	<i>Encik Abdul Razak bin Abu</i> <i>Encik Roslan bin Mohd Nor</i>
<i>Percetakan</i>	:	<i>Puan Norme binti Hj Saleh</i>
<i>Rekaletak/Konsep</i>	:	<i>Encik Mohd Danial bin Daud</i> <i>Saudari Norazra binti Rahmat</i> <i>(Pelajar Praktikal Feb - Jun 2015)</i> <i>Saudari Nur Areena Aqilah binti Mohd Sapri</i> <i>(Pelajar Praktikal Ogos - Disember 2015)</i>
<i>Edaran</i>	:	<i>Encik Juharie bin Jemain</i>

NUKILAN PELAJAR PRAKTIKAL

SUNNAH-SUNNAH PEMAKANAN RASULULLAH

S.A.W

Oleh : Norazra binti Rahmat



Sesungguhnya ilmu Allah itu luas dan meliputi segenap sisi, tidak memiliki kekurangan dan tidak tersentuh kekeliruan. Sesungguhnya ilmu manusia itu adalah terbatas dan menerima tambahan serta di liputi kesalahan. Dengan berlandaskan Al-Quran, Hadis dan sunnah-sunnah Rasulullah SAW seseorang dapat menambah ilmu pengetahuan serta menerapkannya untuk dijadikan amalan kehidupan seharian. Di dalam zaman kerosakan dan ujian bagi ummah ini ialah apabila sunnah dalam keadaan diejek-ejekan, dan apabila amalan mereka yang bukan Islam dipandang tinggi seperti masa kini. Seseorang muslim yang menghidupkan satu sunnah akan diberi ganjaran seratus syahid oleh Allah SWT. Sesungguhnya Sunnah itu meliputi banyak aspek seperti solat, pemakanan, pakaian dan sebagainya. Di dalam artikel ini akan di tekankan sunnah-sunnah yang merangkumi aspek pemakanan, makan, minum dan kesihatan

Terdapat beberapa makanan yang Rasulullah SAW telah makan dan yang menjadi kelazimannya ialah daging unta, lembu, biri-biri, kambing, ayam, arnab, rusa, burung halal dan ikan. Selain daripada itu, ialah kurma, barli, roti gandum, madu, anggur, cuka, minyak zaitun. Terdapat juga makanan yang Rasulullah SAW telah nyatakan kelebihanannya seperti limau, bawang, bawang putih, habbatus sauda', biji sawi, halia kering, pokok lidah buaya (Mufti E.M.H. Salejee, 2003).

Nabi SAW berkata "Rumah yang tidak ada kurma adalah seperti rumah yang tidak ada makanannya (Bukhari dan muslim). Mengikut Drs. H. Abujamin Roham (1990) Rasulullah SAW tidak mencela makanan dan terdapat larangan bagi mencela makanan. Sunnah untuk menyimpan cuka dan madu di dalam rumah (Tirmizi).

"Tidak pernah Rasul SAW, mencela makanan selamanya. Jika beliau suka dimakannya, dan jika tidak suka ditinggalkannya". (H.R Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah)

Dalam sunnah makanan yang ditulis oleh (Mufti E.M.H. Salejee, 2003) hendaklah basuh dan berkumur mulut sebelum dan selepas makan (Tarmizi). Rasulullah pernah mendorong orang ramai supaya jangan makan terlalu banyak dan baginda bersabda sepertiga perut hendaklah bagi makanan, sepertiga bagi air dan sepertiga baki hendaklah dikosongkan. Rasulullah SAW makan hanya apabila lapar dan berhenti makan apabila baginda masih boleh makan iaitu baginda tidak makan sehingga kenyang. Sekiranya kita makan dengan kenyang maka malas akan menguasai diri. Sesungguhnya kenyang itu adalah pedang syaitan.

"Hindarilah perut yang kenyang, kerana boleh merosakkan agama, menimbulkan penyakit dan membuat malas dalam ibadat" (Abu Nuaim).

Bagi etika pemakanan Rasulullah SAW banyak memberi kita contoh-contoh etika pemakanan. Hendaklah makan dengan tangan kanan, begitu juga apabila mengambil makanan atau memberi makanan kepada seseorang, tangan kanan hendaklah digunakan (Ibnu Majah). Selain itu, terdapat juga sunnah untuk minum. Menurut Khasail Nabawi, air dan segala minuman yang halal hendaklah diminum dengan tangan kanan kerana Syaitan menggunakan tangan kiri bagi makan dan minum. Dari kecil kita sudah di ajar untuk menggunakan tangan kanan bagi melakukan sebarang perkara seperti makan dan minum.

Selain itu, Rasulullah SAW malarang minum dengan berdiri (Zaadul Maad). Menurut Abu Daud Janganlah tiup ke dalam air panas untuk menyejukkannya dan menurut Zaadul Maad air yang terlalu panas dan terlalu sejuk adalah berbahaya untuk kesihatan. Apabila Asma' binti Abu Bakar mendapat kiriman bubur, dia menyuruh untuk meletakkan bubur itu dimeja dan menutupnya sampai kepulan asap dan panasnya hilang. Asma' berkata, "Aku mendengar Rasulullah SAW berkata "Ini lebih berkat". (H.R Bukhari).

