

Makalah Akademia

KEISTIMEWAAN BUAH YANG DISEBUT DALAM AL-QURAN

Oleh

DR RASHIDAH BINTI IBERAHIM

Pusat Pengajian Biologi, UiTM
Cawangan Negeri Sembilan,
Kampus Kuala Pilah,
Pekan Parit Tinggi, 72000 Kuala Pilah,
Negeri Sembilan

rashidah@uitm.edu.my

Editor: Dr Nor'aishah Abu Shah

BUAH merupakan hasil tumbuhan yang boleh dijadikan sumber makanan. Terdapat buah yang memberikan rasa yang sedap namun memberikan kesan negatif terhadap kesihatan si pemakan, dan sebaliknya. Beberapa jenis buah telah disebut di dalam Al- Quran, yang memberikan manfaat terhadap kesihatan manusia sejak zaman dahulu. Beberapa kajian saintifik telah dijalankan terhadap buah-buahan tersebut dan kebanyakan hasil penyelidikan menyokong pandangan tersebut.

1. Buah Anggur

Buah anggur adalah tanaman yang wujud sejak zaman Nabi Nuh a.s lagi. Sebanyak 8 kali buah ini disebut di dalam Al-Quran melalui surah An-Nahl dan dalam Ayat 11 menyatakan bahawa buah anggur ini mampu memberikan kesan baik kepada manusia sejak kecil sehingga tua.

Terdapat 15 jenis anggur yang tumbuh di seluruh dunia. Antaranya adalah Concord, Champagne, Moon balls, Pinot Noir, Kyoho, Valliant, Cotton Candy, Moon Drops, Glenora, Riesling, Sweet Jubilee, Gewurztraminer, Fry Muscadine, Crimson Seedless dan Sultana. Hasil kajian saintifik terhadap anggur menunjukkan terdapat penemuan kandungan biokimia seperti sulfit, tannin, fenol, polifenol, keratinoid dan resveratrol. Selain daripada mengandungi serat yang tinggi, anggur juga kaya dengan kalium, vitamin K, iron dan vitamin B.

"Anggur dipercayai mampu melambatkan proses pertumbuhan tumor termasuk kanser kulit dan leukemia."

Anggur juga berkesan dalam mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular, mengurangkan masalah tekanan darah tinggi, mengurangkan risiko sembelit, mengurangkan simptom alahan, mengurangkan risiko diabetes jenis 2, melindungi sistem saraf, mengekalkan kesihatan mata, merawat penyakit Alzheimer dan Osteoarthritis, meningkatkan sistem imun dan merawat jerawat. Namun, masih banyak kajian yang perlu dijalankan bagi membuktikan kelebihan buah anggur.



Gambar 1. Anggur pelbagai warna, rupa dan rasa
Sumber: <https://food.ndtv.com/food-drinks/>

2. Buah Tin

Siapa sangka terdapat pelbagai jenis buah tin yang terkenal dan sedap di seluruh dunia. Antaranya adalah Adriatic, Black Mission, Brown Turkey, Calimyrna, Kadota, Alma, Purple Jordan, Green Jordan, Blue Giant, Khrutmani Palestine, Celeste dan Chicago Hardy. Buah tin atau juga dikenali sebagai buah syurga ini dipercayai dapat membantu meningkatkan kesuburan dan keghairahan seksual terutama bagi kaum suami kesan dari kandungan vitamin, mineral dan antioksidannya. Selain itu, ia juga membantu meningkatkan kadar insulin dalam merawat masalah diabetes, merawat anemia, mengurangkan berat badan ke tahap normal serta merawat luka dan masalah kulit seperti psoriasis, vitiligo dan eksim. Pengambilan buah tin juga membantu memperbaiki sistem pencernaan, menguatkan tulang, menghalang pertumbuhan tumor, merawat penyakit jantung coroner, mengurangkan kolesterol dalam darah serta membantu tidur yang nyenyak. Setanding dengan khasiat buah tin yang tinggi ini selayaknya ia disebut di dalam Al-Quran.



Gambar 2. Buah tin juga ada disebut dalam Al-Quran

Sumber: <https://news.detik.com/berita/d-4705519/>

3. Buah Zaitun

Khasiat buah zaitun dikatakan hampir sama dengan khasiat buah tin.

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ

“ Demi buah tin dan buah zaitun” surah At-Tin (95:1)

Pokok buah zaitun terkenal dengan kemampuannya untuk hidup lebih dari 1000 tahun. Terdapat 25 jenis buah zaitun yang tumbuh di serata dunia iaitu Amfissa, Arbequina Olives, Bari Zaitoon, Barnrea, Bosana, Cornicabra, Dormant, Empeltre, Frontioio, Gemlik, Hojiblanca, Hondroelia Halkidkis, Izmir Sofralik, Kalamata, Koroneiki, Lucques, Maalot, Manzonilla, Memeli, Mission, Nabali, Patrinia, Picholine, Picual dan Souri. Selain bagi tujuan kesihatan, minyak dari buah zaitun juga digunakan untuk kecantikan diri dan bahan pelengkap rasa dalam masakan. Kayu dari pokok zaitun ini dahulunya menjadi bahan untuk membuat perahu Nabi Nuh, namun kini seringkali digunakan untuk membuat perabot dan tasbih kerana ia berminyak dan wangi secara natural.

'Makanlah minyak zaitun dan lumurlah minyaknya, kerana ia berasal daripada pohon yang penuh berkat. (Riwayat At-Tirmizi dan Ibnu Majah).'

Dari hadis diatas telah menunjukkan bahawa buah zaitun ini unik dan mempunyai pelbagai khasiat yang mungkin masih belum terungkai sehingga kini.



Gambar 3. Buah zaitun dipercayai boleh mencegah kanser.

Sumber: <https://hot.liputan6.com/read/>

4. Buah Delima

Sebanyak 3 kali nama buah delima disebut di dalam Al- Quran iaitu dalam surah Al-An'am (6:99, 6:141) dan Ar-Rahman (55:68-69). Buah yang juga dikatakan dari syurga ini dinamakan atas sifat biji-bijinya yang berwarna merah dan cantik seperti 'batu delima', mengandungi nutrient yang tinggi. Kini buah delima menjadi salah satu bahan asas jus dalam produk kesihatan. Selain buah, batang dan akar pohon delima boleh digunakan untuk merawat masalah kecacingan. Terdapat 8 jenis buah delima iaitu Pink Satin, Wonderful, Sweet, Red Silk, Sharp Velvet, Garnt Sash, Ever Sweet dan Kashmir Blend. Buah delima dipercayai mampu merawat dan mencegah kanser, mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular, merawat osteoarthritis dan rheumatoid arthritis, bertindak sebagai antimikrob, penjagaan kesihatan mulut, penyembuhan luka, memperbaiki kesuburan, merawat Alzheimer dan boleh dijadikan sumber tenaga cepat.



Gambar 4. Buah delima sememangnya terkenal dengan warna merahnya yang terang.

Sumber: <https://res.cloudinary.com/>



Gambar 5. Pisang dipercayai mampu menurunkan tekanan darah

Sumber: <https://i2.wp.com/cdn.fanatikapps.com>

5. Buah Pisang

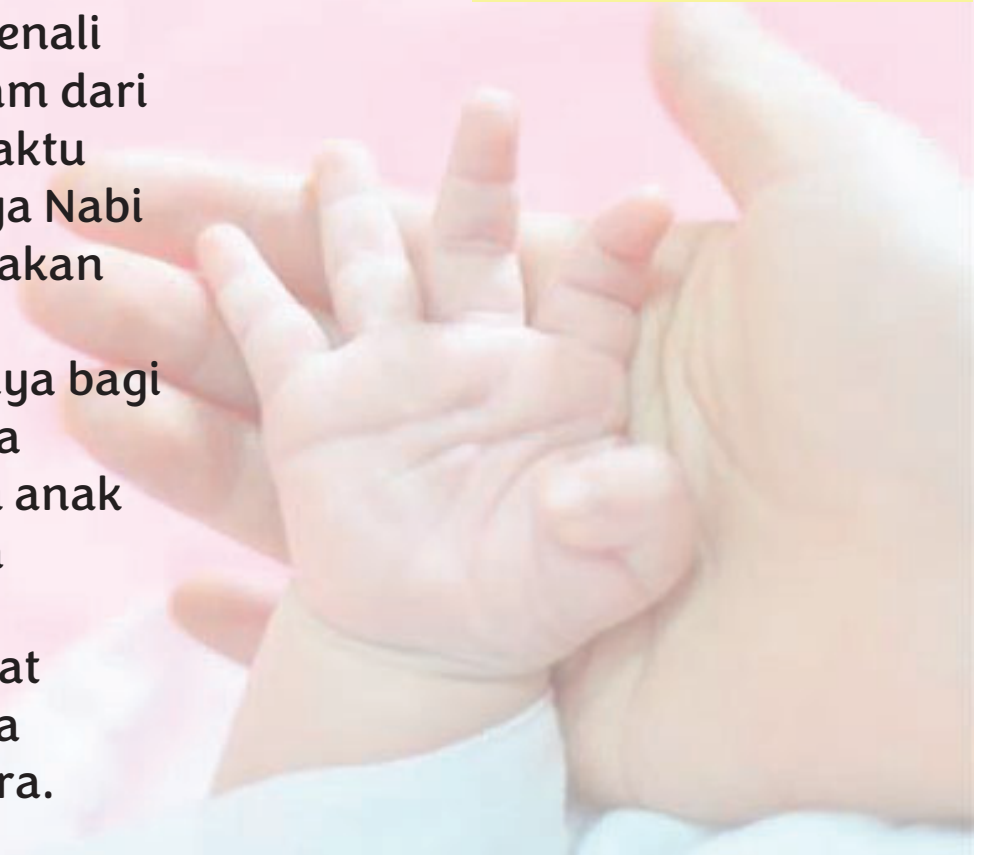
Dalam Al-Quran ada menyebutkan berkenaan buah ini dalam surah Al Waqiah ayat 29 ada menyebut "Dan pokok-pokok pisang yang tersusun rapi buahnya". Pisang bukan sahaja diminati oleh manusia, malah juga dikalangan haiwan. Buah nya yang manis dan sedap ini mengandungi kalium, fenolik, karotenoid yang tinggi. Terdapat pelbagai jenis pisang termasuk Awak, Berangan, Emas, Nangka, Susu, Raja, Embun, Raja Udang, Abu dan Toman. Kerana khasiatnya yang banyak, penyelidik agro kini menjalankan banyak invensi dalam memperbaiki kaedah penanaman yang mudah dan cepat. Pisang dipercayai mampu menurunkan tekanan darah, memperbaki kesihatan system pencernaan, memberikan tenaga dan rasa kenyang dengan segera, mencegah kolesterol, meningkatkan system imun, memperbaiki mood dan mencegah anemia.

6. Buah Kurma

Menurut kajian, lebih daripada 15% keperluan harian mineral penting seperti potasium, magnesium dan selenium dapat dipenuhi dengan mengambil kira-kira 4 biji kurma setiap hari.

"Terdapat 7 jenis kurma yg terkenal antaranya kurma Ajwa, Medjool, Rotab, Maktoom, Safawi, Zahidi dan Khadrawi."

Dalam kisah sejarah Islam, buah ini sangat dikenali dalam surah Maryam dari kisah Maryam sewaktu melahirkan anaknya Nabi Isa a.s. Beliau memakan buah kurma yang digugurkan untuknya bagi memperoleh tenaga selepas melahirkan anak dan terbukti secara saintifik bahawa ia sememangnya dapat memberikan tenaga dengan kadar segera.



Buah kurma juga telah disebut sebanyak 26 kali di dalam Al-Quran. Sudah pasti banyak khasiat buah kurma yang masih belum terungkai. Ia kaya dengan karbohidrat, mineral, vitamin dan fitokimia, dipercayai dapat meningkatkan kecerdasan otak, mengurangkan sembelit dan cirit birit, menguatkan tulang dan gigi, memudahkan proses bersalin, mencegah kanser, menurunkan paras kolesterol, meningkatkan kesihatan kardiovaskular, anti-infeksi, anti-diabetik, anti-oksidan dan anti-inflamasi.



Gambar 7. 15% keperluan harian mineral penting seperti potasium, magnesium dan selenium dapat dipenuhi dengan mengambil kira-kira 4 biji kurma setiap hari

Kesimpulan

Buah-buahan yang telah disebut didalam al- Quran terbukti mempunyai 1001 kelebihan dan yang penting ia boleh digunakan sebagai penawar pelbagai penyakit. Kajian saintifik perlu dijalankan bagi menerokai potensi dan kelebihan lain yang masih belum terungkai. Hargai tumbuhan di sekeliling kita kerana hasilnya juga merupakan sumber alam yang tak ternilai.

Sumber: <https://www.xtra.com.my>