

KERTAS KERJA PEMBENTANGAN
SEMINAR KEFAHAMAN ISLAM MENGENAI MAKANAN SUNNAH DAN MAKANAN MODEN
INSTITUT KEFAHAMAN ISLAM MALAYSIA (IKIM)
19-20 NOVEMBER 2019

**Makanan Sunnah dan Makanan Tambahan dari Perspektif Sains Kesihatan:
Panduan Pemilihan dan Tatacara Pengamalan**

Pembentang: Dr. Khairun Nain Bin Nor Aripin
Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

ABSTRAK

Kehidupan Nabi Muhammad SAW menjadi contoh teladan untuk umat manusia, termasuk cara pemakanan baginda. Istilah makanan sunnah telah digunakan untuk merujuk kepada makanan berkaitan penjagaan kesihatan yang pernah diambil oleh Nabi SAW dan berasaskan nas Al-Quran dan hadis. Kertas kerja ini bertujuan untuk mengulas makanan sunnah terpilih, makanan tambahan dan menghuraikan tatacara pemakanan sunnah dari aspek sains kesihatan. Metodologi yang digunakan adalah kajian literatur semi-systematic di mana penerbitan systematic review atau review digunakan untuk melihat perspektif saintifik berkaitan makanan sunnah terpilih. Daripada ulasan 10 makanan sunnah yang terpilih, dapat dirumuskan bahawa walaupun ketersediaan asas bukti saintifik berada pada paras berbeza, kesemua makanan sunnah menunjukkan manfaat yang banyak kepada kesihatan manusia melalui pelbagai kandungan dan mekanisma. Kesemua manfaat ini diperolehi dengan lebih baik dari makanan sunnah ini sendiri berbanding produk makanan tambahan berasaskan makanan sunnah. Pengamalan tatacara pemakanan yang diamalkan Rasulullah SAW dengan lebih meluas dan menyeluruh berupaya membantu umat Islam menangani ancaman penyakit tak berjangkit dan krisis perubahan iklim.

Kata kunci:

Makanan sunnah, sains kesihatan, kajian literatur, makanan tambahan, penyakit tak berjangkit/non-communicable diseases (NCD), perubahan iklim

PENGENALAN

Junjungan kita Rasulullah SAW adalah contoh ikutan terbaik untuk sekalian manusia dan untuk sekalian zaman. Di dalam Al-Quran, jelas dinyatakan sifat Nabi Muhammad SAW sebagai suri teladan kepada seluruh umat manusia(1).

Firman Allah SWT dalam surah al-Ahzab, ayat 21 yang maksudnya:

“Demi sesungguhnya, adalah bagi kamu pada diri Rasulullah itu contoh ikutan yang terbaik, iaitu bagi orang yang sentiasa mengharap (keredhaan) Allah dan (balasan baik) hari Akhirat serta ia pula menyebut dan mengingati Allah banyak-banyak (dalam masa susah dan senang).”

Segenap segi kehidupan Rasulullah SAW menjadi contoh untuk umat manusia, termasuklah cara hidup baginda dari hari ke hari merangkumi pengamalan baginda dalam sesuatu yang amatlah asas dan fitrah untuk manusia iaitu makan dan minum. Sehingga hari ini, ramai pengkaji dan ilmuan dari umat Islam mahupun bukan Islam telah meneliti makanan yang digemari Nabi SAW dan amalan pemakanan atau diet baginda. Diet Nabi SAW telah diteliti dengan melihat setiap makanan secara individu dan juga secara holistik di mana praktik dan konteks amalan pemakanan Nabi SAW memberi seribu satu pengajaran kepada umat manusia sekarang walaupun lebih 1400 tahun telah berlalu sejak kehidupan Rasulullah SAW.

Dewasa ini, perbincangan mengenai makanan dan diet Nabi SAW semakin rancak dan sering menggunakan istilah ‘Makanan Sunnah’(2). Namun begitu, maksud sebenar istilah ini masih mengundang pelbagai pandangan dan pendapat, di mana masih belum ada persetujuan mengenai takrifan (3). Umum mengetahui tidak ada perkataan khusus yang dapat menggambarkan istilah pemakanan sunnah apabila dirujuk di dalam istilah bahasa Arab. Malah, sering disebut tentang kekhawatiran istilah makanan sunnah dipergunakan untuk tujuan komersil. Justeru untuk tujuan kertas kerja ini, di mana makanan sunnah dilihat dari perspektif sains kesihatan, definisi bekerja makanan sunnah adalah merujuk kepada makanan spesifik dan juga diet atau pengamalan Nabi SAW yang disebut di dalam Al-Quran dan Al-Hadith.

Skop kajian tentang pengamalan makanan sepanjang hidup Rasulullah SAW adalah teramat luas dan terlalu jauh melebihi apa yang boleh dibincangkan dalam kertas kerja ini. Penulis amat tertarik dengan kepelbagaian makanan yang dinikmati Nabi SAW dengan berlatarbelakangkan rantau, iklim, budaya, perdagangan, budaya setempat pada era kehidupan baginda terutama dengan risalah Islam yang dibawa baginda pada waktu itu (4). Namun untuk objektif kertas kerja ini, penulis terdorong untuk lebih selektif memilih beberapa makanan sunnah terutama yang lebih prominen dan mempunyai relevansi kepada masalah kesihatan masyarakat hari ini. Makanan yang terpilih ini akan diulas sedikit sebanyak dari perspektif pembuktian saintifik ataupun ‘evidence-base’ di mana manfaat dan kesan makanan tersebut ke atas kesihatan akan dijelaskan berdasarkan penyelidikan yang telah dijalankan sehingga kini (5,6). Selari dengan tujuan ini, penulis juga akan merujuk kepada perspektif saintifik terhadap makanan tambahan secara amnya dan juga lebih spesifik kepada makanan tambahan berasaskan makanan sunnah seterusnya memberi sedikit rumusan terhadap penggunaan makanan tambahan.

Selain dari melihat makanan sunnah secara individu, objektif kertas kerja ini juga termasuk melihat pengamalan atau praktis makanan baginda secara holistik dari sudut sains kesihatan di mana masyarakat moden menghadapi krisis dan epidemik penyakit tak berjangkit atau Non-Communicable Diseases (NCDs) (7). Melihat kepada aspek yang lebih meluas, pengamalan pemakanan atau diet secara sejagat berkait rapat dengan industri pertanian dan penghasilan makanan secara global. Industri ini mempunyai kepentingan yang antara terutama dalam krisis utama yang menghadapi seluruh penduduk dunia pada masa ini iaitu perubahan iklim dan kenaikan suhu bumi (8). Penulis akan mengulas tentang relevansi pengamalan makanan sunnah secara holistik dan sejagat terhadap krisis ini.

Objektif:

1. Mengulas perspektif sains kesihatan terhadap beberapa makanan sunnah terpilih yang signifikan.
 - 1.1 Memberi komentar mengenai perspektif sains kesihatan terhadap makanan tambahan.
2. Menghuraikan pengamalan pemakanan Nabi SAW secara holistik dan potensi impak kepada kesihatan dari tahap individu kepada sejagat.

METODOLOGI

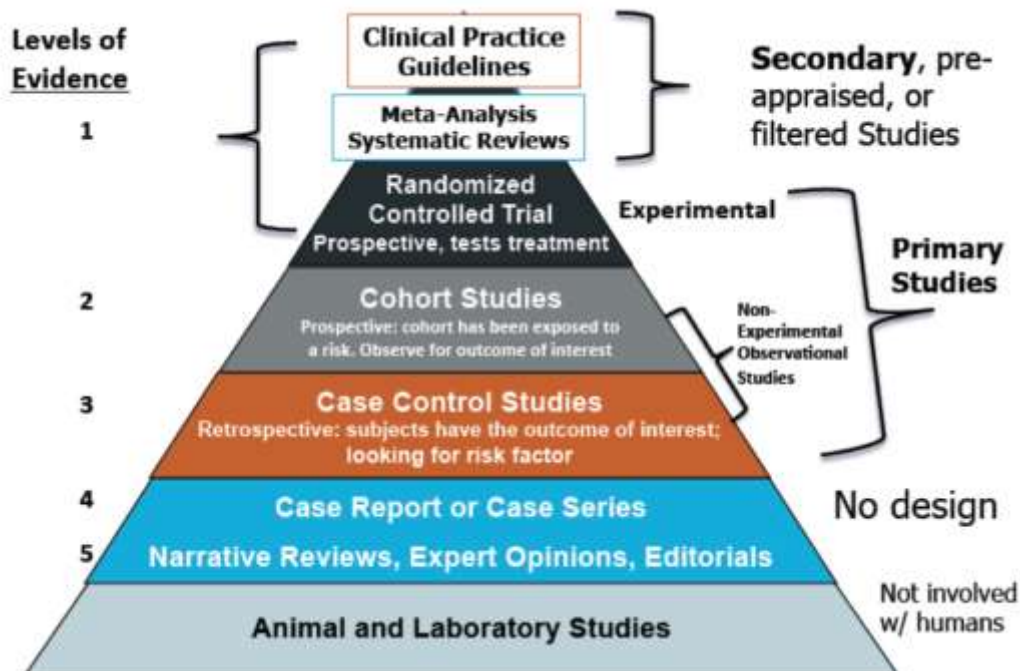
Makanan Sunnah

Makanan sunnah yang dipilih untuk diulas dalam kertas kerja ini adalah memenuhi kriteria berikut (3):

- i. Makanan terbaik yang berkaitan dengan penjagaan kesihatan tubuh badan
- ii. Makanan yang bersifat wahyu iaitu berasaskan kepada nas Al-Quran dan Hadith
- iii. Makanan yang pernah diambil of Nabi Muhammad SAW

Perspektif Kesihatan

Kertas kerja ini menggunakan metodologi rujukan kepada penerbitan saintifik dengan lebih khusus lagi menggunakan teknik kajian literatur semi-systematic. Sejak beberapa dekad yang lampau, telah berlaku usaha yang serius untuk menilai kualiti kajian saintifik dan mengkategorikan kajian-kajian yang telah dijalankan dari aspek kebolehpercayaan (reliability) dan kesahan (validity). Usaha ini amat jelas dalam bidang sains kesihatan kerana kajian saintifik yang boleh dipercayai dan sah menjadi asas bukti (evidence base) untuk sebarang intervensi atau rawatan kesihatan untuk menyelamatkan nyawa atau menyembuhkan penyakit. Antara hasil usaha ini adalah penyusunan kajian saintifik dalam satu hirarki bukti di mana jenis-jenis kajian disusun menurut kebolehsandaran untuk diambil sebagai bukti (9).



Rajah 1: Hirarki bukti dalam sains kesihatan (sumber dari <https://www.dentalcare.com/en-us/professional-education/ce-courses/ce311/levels-of-evidence>)

Kertas kerja ini menggunakan kaedah kajian literatur di mana 'systematic review', 'meta-analysis' atau 'review article' telah dirujuk untuk mengulas perspektif sains kesihatan kepada makanan sunnah dan makanan tambahan terpilih. Penerbitan-penerbitan ini didapatkan melalui carian menggunakan pengkalan-pengkalan indeks terutamanya Medline, Pubmed, Scopus, Cochrane Central dan lain-lain. Apabila diperlukan, kajian-kajian individu akan digunakan untuk melihat perspektif kesihatan tentang makanan sunnah.

Asas bukti yang digunakan akan memfokus kepada kajian intervensi atau eksperimental di mana subjek kajian tersebut adalah kesihatan manusia. Kajian menggunakan subjek haiwan, tisu, sel atau kajian di dalam makmal berkaitan makanan sunnah yang dipilih, diberi kurang keutamaan memandangkan kajian begini terletak lebih rendah dalam hirarki bukti.

HURAIAN

ULASAN MANFAAT BEBERAPA JENIS MAKAN SUNNAH

Beberapa makanan sunnah yang memenuhi kriteria seperti tersebut di atas telah dipilih untuk kertas kerja ini termasuk buah kurma, buah zaitun, buah tin, buah delima, madu, habbatus sauda, timun, buah anggur, susu dan labu. Jelasnya senarai ini tidaklah komprehensif kerana istilah makanan sunnah amat luas skopnya dan boleh merangkumi pelbagai lagi jenis makanan (4). Setiap satu makanan sunnah ini akan diulas satu persatu berkaitan manfaat kepada kesihatan.

1. Buah Kurma

Buah kurma atau tamar dari pohon *Phoenix dactylifera* adalah buah yang kerap disebut di dalam Al-Quran iaitu sebanyak 23 kali.

Firman Allah dalam surah Maryam, ayat 25-26 yang maksudnya:

"Dan gearlah ke arahmu batang pohon tamar itu, supaya gugur kepadamu buah tamar yang masak.

Maka makanlah dan minumlah serta bertenanglah hati dari segala yang merunsingkan. Kemudian kalau engkau melihat seseorang manusia, maka katakanlah: Sesungguhnya aku bernazar diam membisu kerana (Allah) Ar-Rahman; (setelah aku menyatakan yang demikian) maka aku tidak akan berkata-kata kepada sesiapaupun dari kalangan manusia pada hari ini".

Ayat-ayat di atas menceritakan bagaimana Maryam AS mengalami keadaan yang sakit dan cemas sekitar ingin melahirkan Nabi Isa AS dan diberikan anugerah buah tamar. Buah tamar juga kerap disebut dalam kitab-kitab suci yang terdahulu dan antara makanan yang diberi keutamaan di rantau timur tengah dan mediterranean.

Kajian saintifik mengenai khasiat buah kurma kepada kesihatan manusia tidak begitu memberangsangkan. Systematic review yang telah dijalankan hanya mendapati kurang dari 200 penerbitan mengenai kesan buah kurma ke atas kesihatan manusia (10). Malah hanya beberapa belas penerbitan wujud mengenai penyelidikan di mana buah kurma telah dikaji dengan subjek manusia. Namun kecenderungan kajian saintifik ke atas manfaat buah kurma semakin meningkat.

Kajian subjek manusia yang ada telah menampakkan potensi kesan yang amat menarik kepada ibu-ibu semasa proses melahirkan anak di mana pengambilan buah kurma dilihat mengurangkan komplikasi kelahiran seperti pendarahan dan keperluan untuk menguatkan atau augment labour secara signifikan. Manfaat ini disangka kerana adanya kompaun-kompaun phytohormone, phenolic dan lain-lain yang hadir dalam buah kurma. Selain itu, kurma walaupun manis, telah didapati dalam beberapa kajian subjek manusia untuk memberi kesan positif kepada kadar glukosa di dalam darah. Ini kerana kandungan kurma mempunyai interaksi dengan hormon insulin dan juga sensitiviti tisu badan terhadap insulin. Biji kurma yang biasanya menjadi bahan buangan juga dilihat memberi kesan anti-penuaan kepada kulit manusia secara signifikan (11).

Terdapat lebih banyak kajian mengenai buah kurma yang menggunakan tisu dan sel manusia ataupun haiwan sebagai subjek. Kajian-kajian ini menampakkan potensi manfaat buah kurma dalam mencegah kanser, sebagai anti-oksidan dalam memelihara kesihatan kardiovaskular, sebagai pembunuh kuman dan memelihara saraf. Ingin ditekankan di sini bahawa lebih banyak penyelidikan perlu dijalankan untuk mengkaji potensi manfaat buah kurma kepada kesihatan manusia, terutama apabila dibandingkan dengan buah zaitun di mana penyelidikan tentang manfaatnya kepada manusia adalah jauh ke hadapan.

2. Buah Zaitun

Buah zaitun dari pokok *Olea Europea* adalah antara asas diet mediterranean yang telah dikaji mendalam kerana memberi manfaat yang amat tinggi dari aspek kesihatan. Umum mengetahui buah zaitun juga kerap disebut di dalam Al-Quran.

Firman Allah dalam surah An-Nur, ayat 35 yang maksudnya:

Allah yang menerangi langit dan bumi. Bandingan nur hidayah petunjuk Allah (Kitab Suci Al-Quran) adalah sebagai sebuah "misykaat" yang berisi sebuah lampu; lampu itu dalam geluk kaca (qandil), geluk kaca itu pula (jernih terang) laksana bintang yang bersinar cemerlang; lampu itu dinyalakan dengan minyak dari pokok yang banyak manfaatnya, (iaitu) pokok zaitun yang bukan sahaja disinari matahari semasa naiknya dan bukan sahaja semasa turunnya (tetapi ia sentiasa terdedah kepada matahari); hampir-hampir minyaknya itu - dengan sendirinya - memancarkan cahaya bersinar (kerana jernihnya) walaupun ia tidak disentuh api; (sinaran nur hidayah yang demikian bandingannya adalah sinaran yang berganda-ganda): cahaya berlapis cahaya. Allah memimpin sesiapa yang dikehendakiNya (menurut undang-undang dan peraturanNya) kepada nur hidayahNya itu; dan Allah mengemukakan berbagai-bagai misal perbandingan untuk umat manusia; dan Allah Maha Mengetahui akan tiap-tiap sesuatu.

Minyak zaitun kaya dengan lemak tak tepu monounsaturated dan mengandungi lebih 200 komponen bermanfaat termasuk phytosterol, flavonoid, phenolic dan lain-lain. Minyak zaitun adalah antara makanan sunnah yang telah paling banyak menjadi tumpuan penyelidikan komuniti saintifik dan terdapat beratus kajian menggunakan subjek manusia mengenai minyak zaitun. Wujud berpuluh systematic review dan meta-analysis tentang manfaat minyak zaitun kepada kesihatan. Rumusannya, terdapat asas bukti yang kukuh bahawa pengambilan minyak zaitun secara harian melindungi dari penyakit kardiovaskular dan kematian, dan mencegah penyakit NCD lain termasuk kencing manis, sindrom metabolik, kanser, penyakit saraf serta jangkitan (12).

3. Buah Tin/Ara

Buah tin iaitu buah dari pokok *Ficus carica* disebut bersama buah zaitun di dalam surah At-Tin. Berbanding dengan tumpuan saintifik kepada buah zaitun, kajian saintifik berkaitan buah tin jauh lebih sedikit. Ini menimbulkan tanda tanya kepada penulis, terutama apabila dilihat kandungan nutrisi buah tin tidak kurang zat dan khasiat termasuk pelbagai jenis kompaun bermanfaat seperti flavonoid, phenolic, phytosterol, alkaloid dan sebagainya. Terdapat sebuah hadith yang diriwayatkan oleh Abu Darda ra. "Rasulullah telah diberi hadiah satu wadah buah tin, kemudian Nabi bersabda, 'Makanlah!' lalu beliau pun memakannya dan berkata, 'Jika engkau berkata, 'ada buah yang diturunkan dari syurga,' maka aku bisa katakan, 'Inilah buahnya, kerana sesungguhnya buah syurga tanpa biji. 'Oleh kerana itu, makanlah, kerana buah tin ini dapat menyembuhkan buasir dan kesakitan sendi.'"

Majoriti kajian saintifik yang telah dilakukan berkaitan buah tin menggunakan metodologi in-vitro atau dalam tabung uji, ataupun menggunakan model haiwan. Pelbagai kesan berpotensi dapat dilihat termasuk melawan jangkitan pelbagai mikro-organisma, anti-kanser, anti-keradangan/inflammatory, menjaga tindakbalas imun badan, melindungi sel-sel hati dan ginjal dan lain-lain. Hanya segelintir kecil kajian telah dilakukan menggunakan subjek manusia, dan pengambilan buah tin didapati memberi manfaat dalam metabolisma gula dalam darah dan juga berkesan merawat sembelit dengan melembutkan najis dan melajukan pergerakan usus besar dengan signifikan (13). Terkini penyelidik di UKM dan USIM sedang menjalankan kajian mengenai manfaat buah tin ke atas metabolisme tulang terutamanya berkaitan osteoporosis (14).

4. Buah Delima

Punica granatum iaitu buah delima disebut di dalam Al-Quran di dalam surah Ar-Rahman dan surah Al-An'am. Buah delima kaya dengan kandungan tannin, polyphenol, flavonoid dan banyak jenis anti-oksidan. Apabila dilihat penerbitan artikel kajian saintifik mengenai buah delima, terdapat banyak kajian berbentuk ujian klinikal atau clinical trial telah dijalankan. Malah terdapat beberapa systematic review telah diterbitkan berkaitan kesan pengambilan buah delima. Cuma menurut systematic review yang telah dilakukan, buah delima dilihat tidak memberi manfaat kepada penurunan berat badan, kawalan tekanan darah, rawatan kanser, kawalan gula dan insulin dalam penyakit kencing manis serta penyakit jantung (15). Buah delima agak popular dalam kajian ujian klinikal dan pastinya banyak kajian tersebut masih berlangsung. Terkini, kandungan polyphenol buah delima dilihat memberi kesan positif yang signifikan kepada pesakit strok. Manfaat buah delima akan semakin jelas di masa hadapan apabila lebih banyak hasil-hasil dapatan ujian klinikal diterbitkan.

5. Madu

Madu lebah dikatakan sebagai satu-satunya makanan yang disebut di dalam Al-Quran dengan khusus mempunyai sifat sebagai ubat.

Firman Allah dalam surah An-Nahl, ayat 69 yang maksudnya:

Kemudian makanlah dari segala jenis bunga-bunga dan buah-buahan (yang engkau sukai), serta turutlah jalan-jalan peraturan Tuhanmu yang diilhamkan dan dimudahkannya kepadamu". (Dengan itu) akan keluarlah dari dalam badannya minuman (madu) yang berlainan warnanya, yang mengandungi penawar bagi manusia (dari berbagai-bagai penyakit). Sesungguhnya pada yang demikian itu, ada tanda (yang membuktikan kemurahan Allah) bagi orang-orang yang mahu berfikir.

Madu telah lama menjadi tumpuan penyelidik dalam bidang-bidang berkaitan kesihatan. Terdapat lebih 10,000 penerbitan saintifik dari kajian mengenai kesan-kesan madu dan lebih 250 ujian klinikal yang telah diterbitkan. Manfaat madu kepada kesihatan dan sebagai rawatan tidak dipersoalkan lagi. Beberapa systematic review telah memberi asas bukti yang kukuh untuk madu sebagai rawatan kulit melecur, rawatan keradangan dalam mulut selepas radioterapi, rawatan luka kulit, batuk, mengawal gula dalam darah, memberi kesan baik kepada profil lipid dalam darah, meningkatkan prestasi riadah dan pembinaan tulang dan pelbagai lagi(16). Terdapat lebih 500 enzim di dalam madu selain kandungan kompon-

kompoun lain yang berkhasiat (17). Banyak kajian sedang dijalankan termasuk di institusi-institusi tempatan.

6. Habbatus Sauda

Jintan hitam atau habbatus sauda adalah biji dari bunga *Nigella sativa*. Selain digunakan dalam masakan, habbatus sauda juga telah begitu lama digunakan dalam perubatan tradisional oleh pelbagai populasi sejak zaman purbakala. Rasulullah SAW juga menyebut tentang kegunaan habbatus sauda. Maksud hadis berkaitan habbatus sauda' berbunyi: "Pada habbatus sauda itu ada penawar bagi segala penyakit kecuali mati (Sahih Bukhari, Kitab al-Tibb, hadis 5688; dan Sahih Muslim, Kitab al-Salam, hadis 2215)." Tidak hairanlah habbatus sauda juga menjadi tumpuan kajian sains kesihatan (18).

Beberapa systematic review telah menyimpulkan manfaat signifikan yang diberikan habbatus sauda kepada obesiti, tekanan darah tinggi, paras glukosa dalam darah, metabolisme lipid dalam darah dan kesuburan lelaki. Terdapat juga kajian yang mendapati kesan baik dalam merawat kanser dan rheumatoid arthritis. Habbatus sauda mempunyai kandungan aktif iaitu thymoquinone dan kajian sedang giat dijalankan mengenai potensi kandungan ini untuk menjadi bahan terapeutik iaitu digunakan sebagai ubat bagi rawatan penyakit kardiovaskular, neurodegeneratif, kanser dan untuk tahan sakit (19).

7. Timun

Timun adalah satu lagi makanan yang tersebut di dalam Al-Quran dan juga terdapat hadis yang melaporkan Nabi SAW memakannya. Sebenarnya timun adalah dikategorikan sebagai buah dengan nama spesiesnya *Cucumis sativus*. Timun mempunyai kandungan air yang tinggi, kandungan kalori yang rendah, mempunyai phytonutrient yang bernama lignan dan zat-zat lain seperti vitamin dan mineral (20). Namun, apabila carian dibuat, tidak begitu banyak kajian primer atau klinikal mengenai manfaat timun kepada kesihatan boleh dilihat.

8. Anggur

Buah anggur atau *Vitis vinifera* adalah antara makanan yang kerap disebut di dalam Al-Quran dan sering disebut bersama buah kurma dan buah zaitun. Buah anggur mempunyai kandungan khasiat yang banyak seperti polyphenol, anti-oksidan, resveratrol, vitamin dan mineral. Terdapat banyak kajian mengenai kesan baik pengambilan anggur kepada kesihatan manusia, malangnya sebahagian besar kajian tersebut adalah di dalam konteks anggur dalam minuman arak atau wain. Namun, manfaat kandungan polyphenol dan bahan-bahan lain dalam anggur mempunyai sokongan pelbagai kajian di mana berlaku pengurangan risiko penyakit kardiovaskular melalui kesan anti-inflamatori, anti-oksidan dan pengawalan metabolisma lipid di dalam salur darah (21).

9. Susu

Susu, termasuk susu kambing, juga kerap disebut dalam kitab-kitab hadis sebagai makanan yang berkhasiat dan diambil oleh Rasulullah SAW. Terdapat banyak hadis yang melaporkan bagaimana Nabi SAW menikmati susu dan menyebut khasiat susu. Menurut pengkaji sirah,

susu yang boleh didapati pada waktu itu adalah lebih kerap susu kambing, susu bebiri dan susu unta dan lebih jarang diperolehi adalah susu lembu seperti pada zaman sekarang. Terdapat banyak penyelidikan saintifik mengenai manfaat susu kepada kesihatan manusia dan juga ada kajian yang membandingkan antara jenis-jenis susu. Systematic review yang telah dilakukan menunjukkan susu kambing mungkin mempunyai kelebihan kandungan nutrient berbanding susu lembu dan juga mempunyai kesan-kesan positif lain seperti anti-inflammatori, anti-aterosklerosis, anti-oksidan, anti-diabetik dan lain-lain. Namun, susu kambing yang tidak diproses menggunakan teknik seperti pasteurisasi atau UHT juga boleh membawa risiko jangkitan berbahaya (22).

10. Labu

Labu atau buah dari tumbuhan dengan nama spesies *Cucurbita pepo* dilaporkan dalam beberapa hadis sebagai antara makanan yang digemari oleh Nabi SAW. Labu juga disebut di dalam Al-Quran di dalam surah As-Saffat ayat 146 sebagai rahmat yang diberikan Allah kepada Nabi Yunus semasa berada di tanah yang kosong. Buah labu mempunyai kandungan tenaga dan khasiat yang tinggi. Walaupun tidak begitu banyak kajian klinikal telah dijalankan untuk melihat manfaat labu, namun labu dilihat mempunyai kesan biologikal yang baik seperti anti-inflammatori, perlindungan hati, mencegah komplikasi kencing manis, anti-kanser dan lain-lain (23).

Demikian diuraikan sejumlah 10 makanan sunnah dari pandangan sains kesihatan. Dapat dirumuskan bahawa walaupun tahap ketersediaan asas bukti adalah berbeza, contohnya jauh lebih banyak kajian terutama yang bertaraf tinggi wujud untuk buah zaitun dan madu berbanding buah kurma atau delima, namun kesemua makanan sunnah jelas mempunyai manfaat yang begitu banyak kepada kesihatan manusia melalui pelbagai jenis kandungan dan melalui pelbagai mekanisme.

ULASAN PERSPEKTIF SAINS KESIHATAN TENTANG MAKANAN TAMBAHAN

Dewasa ini dapat diperhatikan begitu banyak pelancaran produk-produk makanan tambahan yang menggunakan istilah makanan sunnah sebagai intipati penarikan pemasaran dan penjenamaan produk tersebut. Produk makanan tambahan berasaskan makanan sunnah sebenarnya adalah sebahagian dari industri gergasi makanan tambahan atau supplemen yang dianggarkan bernilai melebihi USD100 billion pada skala global (24). Industri makanan tambahan telah lama bergiat kembang terutamanya dengan penjualan vitamin dan mineral tambahan di negara kaya seperti Amerika Syarikat. Persoalan yang timbul kepada komuniti saintis adalah adakah makanan tambahan ini memberi kesan positif kepada aspek-aspek kesihatan seperti yang ditonjolkan dalam bahan pemasaran makanan tambahan ini.

Terkini, bukti-bukti kukuh bahawa sebarang jenis makanan tambahan atau supplemen tidak memberi kesan yang signifikan kepada pengukur kesihatan yang penting iaitu kadar kematian, penyakit kardiovaskular atau kanser (25). Kajian-kajian yang dipanggil umbrella atau meta-review ini berada di puncak hirarki bukti di mana sejumlah systematic review dan ujian klinikal digabungkan dan dianalisis secara kritis dan menggunakan kaedah statistikal

(26). Skala kajian-kajian ini adalah begitu besar, merangkumi jutaan dan ratusan ribu subjek, dan dengan itu memberi kadar keyakinan yang tinggi untuk digunakan sebagai bukti (27).

Dipercayai makanan tambahan tidak memberi manfaat se hampir makanan itu sendiri. Antara penjelasan fenomena ini adalah pemprosesan, pengekstrakan dan pengasingan nutrien atau kandungan yang dilakukan untuk menghasilkan makanan tambahan menjejaskan interaksi antara pelbagai kandungan nutrien yang hadir dalam makanan seluruh (whole foods) (28) . Perkara ini juga hampir pasti dilihat pada produk makanan tambahan berasaskan makanan sunnah. Sebagai rumusan, manfaat yang dapat dilihat dari pelbagai kajian ke atas makanan sunnah dapat diperoleh dengan lebih baik dari makanan sunnah itu sendiri berbanding produk-produk makanan tambahan atau supplemen yang berasaskan makanan sunnah.

ULASAN TATACARA PEMAKANAN DARI SUNNAH

Dari perspektif kesihatan, beban penyakit terbesar untuk era ini adalah dari penyakit tak berjangkit (NCD) yang bersifat kronik dan berkait rapat dengan gaya hidup. Beban ini adalah pada skala global. Tambahan lagi menurut statistik WHO, kesan buruk utama NCD iaitu kematian awal berlaku paling banyak di negara-negara berpendapatan rendah dan sederhana sebanyak 85%. Tentunya ini adalah satu kebimbangan bagi umat Islam sejagat yang juga di kalangan penduduk di negara-negara tersebut. Selain penghisapan tembakau, gaya hidup inaktif dan penggunaan arak, diet yang tidak sihat termasuk empat faktor utama yang menyumbang kepada krisis NCD.

Melihat dengan lebih hampir kepada penduduk negara kita, Malaysia tidak terkecuali daripada beban NCD. Malah beberapa statistik menunjukkan bahawa penduduk Malaysia mempunyai kadar obesiti yang paling tinggi di rantau ini, dan kadar diabetes yang dijangka mencapai tahap epidemik apabila 1 dari 3 penduduk Malaysia akan menghidap kencing manis (29).

Tatacara pemakanan atau praktis dietari Nabi SAW memberi banyak pedoman dan petunjuk dalam usaha menghadapi krisis NCD ini. Sebelum ini telah diulas tentang beberapa makanan sunnah yang kesemuanya mempunyai manfaat yang begitu banyak berbanding dengan bahan makanan yang menjadi kebiasaan pada zaman ini di mana makanan moden yang diproses intensif, mempunyai kandungan lemak tepu, sirap jagung berfruktosa, garam, gula, seribu satu bahan perisa, pengawet dan pewarna menguasai pemakanan kita. Jelasnya, pemakanan harian yang banyak menggunakan makanan sunnah memberi manfaat yang menyeluruh kepada kesihatan dan dapat dilihat pada diet mediterranean yang telah dihebat diperkatakan dalam bidang sains kesihatan sebagai diet yang terbaik untuk kesihatan.

Rasulullah SAW sangat bersederhana dalam tatacara pemakanan baginda menurut pengkaji-pengkaji sirah. Walaupun jenis makanan yang dinikmati Nabi SAW amat meluas, malah terdapat hadis di mana baginda makan daging ikan paus yang terdampar di kawasan tepi lautan berhampiran baginda (4), tatacara pemakanan Nabi SAW mengajar umatnya dari berlebihan dalam pemakanan. Dua potong hadis menjelaskan pentingnya mengelakkan dari makan yang berlebihan. Dalam sebuah hadith yang diriwayatkan daripada Abi Hurairah R.A, Nabi SAW bersabda maksudnya: Seorang mukmin itu makan dengan satu perut, sedangkan

orang kafir makan dengan tujuh perut. (Riwayat al-Bukhari (5392) dan Muslim (5498)). Manakala dalam hadith daripada Miqdam bin Ma'di, Rasulullah SAW bersabda maksudnya: "Tidaklah anak Adam memenuhi bekas yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan belakangnya. Namun jika dia mesti (melebihkannya), hendaklah sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga lagi untuk bernafas" (Riwayat al-Tirmizi (2380), Ibnu Majah (3349), al-Nasaie (6729) dan al-Baihaqi dalam Syu'ab al-Iman (5263)).

Dari perspektif sains kesihatan, pengawalan pengambilan kalori iaitu penyukat kandungan tenaga dalam makanan amatlah penting untuk mencegah kesemua penyakit NCD. Tambahan lagi, kajian terkini telah mendapati menghadkan pengambilan kalori berpotensi memanjangkan jangka hayat dan jangka hidup bebas penyakit (30,31).

Rasulullah SAW juga mengajar umat baginda ibadah berpuasa sebagai sebahagian dari tatacara pemakanan. Daripada Aisyah RA, berkata maksudnya: "Adapun Nabi SAW sentiasa berpuasa pada hari Isnin dan Khamis." [Riwayat al-Tirmizi (745)]. Amalan berpuasa adalah satu lagi aspek di mana pengambilan kalori dihadkan. Terkini para saintis sedang giat mengkaji manfaat berpuasa yang dipanggil praktis 5:2 di mana seseorang akan makan seperti biasa selama 5 hari dan menghadkan pemakanan iaitu berpuasa selama 2 hari lagi dalam seminggu. National Institute of Aging untuk Amerika Syarikat sendiri sedang menjalankan ujian klinikal mengenai 5:2 diet ini sedangkan umat Islam telah memegang teladan dari Nabi SAW selama lebih 1400 tahun (32).

Para saintis amat gusar dengan satu lagi krisis yang melanda penduduk bumi iaitu krisis perubahan iklim. Seramai 11,000 saintis dari 153 negara baru sahaja mengeluarkan kenyataan bersama yang memberi amaran cemas bahawa perubahan iklim yang semakin deras akan membawa kesengsaraan kepada semua manusia pada skala yang tidak dapat disangka (8). Empat intervensi utama yang perlu diambil adalah mengurangkan kadar peningkatan populasi, menghentikan pengekstrakan bahan api fosil, mengurangkan pemusnahan hutan dan mengurangkan pemakanan daging. Sekarang dapat dilihat betapa pentingnya pengurangan pengambilan daging kerana industri penternakan untuk menghasilkan daging yang begitu intensif untuk memenuhi permintaan penduduk mengancam ekosistem semulajadi secara mendadak.

Walaupun beberapa hadis mengisahkan bahawa Rasulullah SAW menggemari memakan daging terutama kaki kambing namun jumlah yang dimakan Baginda adalah sedikit. Jenis daging yang digemari Nabi SAW juga memberi petunjuk kepada umat Islam kerana industri penternakan lembu adalah pengancam terbesar kepada perubahan iklim (33).

KESIMPULAN

Rasulullah SAW telah memberi teladan yang terbaik melalui pemilihan makanan baginda dan tatacara pemakanan yang telah diberi istilah makanan sunnah. Kajian sains kesihatan sehingga kini menjelaskan bahawa makanan sunnah memberi pelbagai manfaat kepada kesihatan manusia dengan tidak memerlukan pemprosesan sebagai makanan tambahan. Tatacara dan pengamalan Nabi SAW perlu diamalkan dengan lebih meluas dan menyeluruh

oleh umat Islam untuk menangani ancaman kesihatan terutama NCD dan juga dalam menyokong usaha menghadapi krisis perubahan iklim.

RUJUKAN

1. Haji Mohamad Zarifi Bin Mohamad Daud (2018). Menyantuni Ummat, Membawa Rahmat. Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM). Diakses dari http://www.islam.gov.my/images/ePenerbitan/Menyantuni_Ummat.pdf
2. Norkumala Awang (Ed.) (2015). Makanan: Antara Sunnah dan Sains. Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM).
3. Khadher Ahmad, Mohd Yakub @ Zulkifli Mohd Yusoff, Monika @ Munirah Abd Razzak, Siti Sarah Izham, Mohd Farhan Md Ariffin (2015). Salah Faham Terhadap Istilah “Makanan Sunnah” Dalam Kalangan Masyarakat Islam di Malaysia: Satu Analisis, m/s 137-156. Salah Faham Terhadap Sunnah: Isu Dan Penyelesaian. Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya.
4. Sevim Demir AKGÜN, Levent ÖZTÜRK (2017). Cuisine and Dishes in Use During the Prophet Muhammed Era (A.D. 569-632). *European Journal of Interdisciplinary Studies*, 3(4), 81-85.
5. Zuraira Libasin, Azlina Mohd Mydin, Wan Anisha Wan Mohammad dan Rafizah Kechil (2017). Kajian Literatur: Manfaat Makanan Sunnah Dari Perspektif Islam. *International Academic Research Journal of Social Science* 3(1), 172-178.
6. Sarfaraz Khan Marwat, Mir Ajab Khan, Muhammad Aslam Khan, Mushtaq Ahmad, Muhammad Zafar, Fazal-ur-Rehman and Shazia Sultana (2009). Fruit Plant Species Mentioned in the Holy Qura’n and Ahadith and Their Ethnomedicinal Importance. *American-Eurasian J. Agric. & Environ. Sci.*, 5 (2): 284-295.
7. Bernama (2019). Rates of non-communicable diseases in Malaysia worrying, says Dr Dzulkefly. *New Straits Times*. Published July 6.
8. William J Ripple, Christopher Wolf, Thomas M Newsome, Phoebe Barnard, William R Moomaw (2019). World Scientists’ Warning of a Climate Emergency, *BioScience*, <https://doi.org/10.1093/biosci/biz088>.
9. McKibbin A, Eady A, Marks S (1999). *PDQ: Evidence-Based Principles and Practice*. Hamilton, Ontario: B.C. Decker Inc.
10. Abdul Rahman, Tanty Shahrumi et al. (2019). A Scientometric Analysis of Studies on the Effects of the Date palm (*Phoenix dactylifera*) Fruit on Human Health. *Malaysian Journal of Science Health & Technology*, [S.l.]. Available at: <<http://mjosht.usim.edu.my/index.php/mjosht/article/view/53>>. Date accessed: 4 nov. 2019.
11. Abdul Rahman, Tanty Shahrumi et al. (2019). A Systematic Review of Human Studies Investigating Health Benefits of the Prophetic Food Datepalm (*Phoenix dactylifera*). In Press.
12. Fernandes, J.; Fialho, M.; Santos, R.; Peixoto-Plácido, C.; Madeira, T.; Sousa-Santos, N.; Virgolino, A.; Santos, O.; Vaz Carneiro, A (2019). Is olive oil good for you? *A*

- systematic review and meta-analysis on anti-inflammatory benefits from regular dietary intake. *Nutrition*, 69, 110559.
13. Ali Esmail Al-Snafi (2017). Nutritional and pharmacological importance of *Ficus carica* – A review. *IOSR Journal Of Pharmacy* 7(3)(1), 33-48.
 14. Idrus, R., Sainik, N. Q. A. V., Ansari, A. S., Zulfarina, M. S., Razali, R. A., Nordin, A., ... Naina Mohamed, I. (2018). *Ficus carica* and bone health: A systematic review. *Sains Malaysiana*, 47(11), 2741-2755.
 15. Gheflati, A, Mohammadi, M, Ramezani-Jolfaie, N, Heidari, Z, Salehi-Abargouei, A, Nadjarzadeh, A (2019). Does pomegranate consumption affect weight and body composition? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Phytotherapy Research*. 33: 1277– 1288.
 16. Oduwole O, Udoh EE, Oyo-Ita A, Meremikwu MM (2014). Honey for acute cough in children. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 4. Art. No.: CD007094. DOI: 10.1002/14651858.CD007094.pub5
 17. Hills SP, Mitchell P, Wells C, Russell M (2019). Honey Supplementation and Exercise: A Systematic Review. *Nutrients*. 11(7):1586. doi: 10.3390/nu11071586. PMID: 31336992; PMCID: PMC6683082.
 18. Mohammad Mustaqim bin Malek. Habbatus Sauda Penawar Penyakit. IKIM. Diterbit dalam Utusan Malaysia 15 Julai 2019. Diakses dari <http://www.ikim.gov.my/new-wp/index.php/2019/07/15/habbatus-sauda-penawar-penyakit/>
 19. Dajani EZ (2018) Overview of the Human Investigations of *Nigella sativa* (Black Seeds): A Complementary Drug with Historical and Clinical Significance. *Gen Int Med Clin Innov* 3: DOI: 10.15761/GIMCI.1000171.
 20. Pritesh Shah, Swati Dhande, Yadunath Joshi, Vilasrao Kadam. A review on *Cucumis sativus* (Cucumber). *Research J. Pharmacognosy and Phytochemistry* 2013; 5(2): 49-53.
 21. M. J. Amiot, C. Riva and A. Vinet (2016). Effects of dietary polyphenols on metabolic syndrome features in humans: a systematic review. *Obesity Reviews* 17, 573–586.
 22. Abdul Rahman, Tanty Shahrumi et al. (2019). A Systematic Review of Human Studies Investigating Health Benefits of the Goat's Milk. In Press.
 23. Perez Gutierrez, R. M. (2016). Review of *Cucurbita pepo* (Pumpkin) its Phytochemistry and Pharmacology. *Medicinal Chemistry*, 6(1).
 24. Binns, C.W., Lee, M.K., & Lee, A.H. (2018). Problems and Prospects: Public Health Regulation of Dietary Supplements. *Annual review of public health*, 39, 403-420 .
 25. Schwingshackl, L., Boeing, H., Stelmach-Mardas, M., Gottschald, M., Dietrich, S., Hoffmann, G., & Chaimani, A. (2017). Dietary Supplements and Risk of Cause-Specific Death, Cardiovascular Disease, and Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis of Primary Prevention Trials. *Advances in nutrition*. 123.
 26. Khan SU, Khan MU, Riaz H, et al. (2019) Effects of Nutritional Supplements and Dietary Interventions on Cardiovascular Outcomes: An Umbrella Review and Evidence Map. *Ann Intern Med*.171:190–198.
 27. Joonseok Kim, Jaehyoung Choi, Soo Young Kwon, John W. McEvoy, Michael J. Blaha, Roger S. Blumenthal, Eliseo Guallar, Di Zhao and Erin D. Michos (2018). Association of Multivitamin and Mineral Supplementation and Risk of Cardiovascular Disease: A

- Systematic Review and Meta-Analysis. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*.11:e004224.
28. Chen F, Du M, Blumberg JB, et al (2019). Association Among Dietary Supplement Use, Nutrient Intake, and Mortality Among U.S. Adults: A Cohort Study. *Ann Intern Med*. 2019;170:604–613. [Epub ahead of print 9 April 2019].
 29. Bernama (2019). Close to 1 in 3 adults diabetic by 2025, says health minister. *New Straits Times*. Published 26 March, 2019.
 30. Mattison, J.A., et al (2017). Caloric restriction improves health and survival of rhesus monkeys. *Nature Communications*. 8:14063.
 31. Kraus, William E et al. (2019). 2 years of calorie restriction and cardiometabolic risk (CALERIE): exploratory outcomes of a multicentre, phase 2, randomised controlled trial. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, Volume 7, Issue 9, 673 – 683.
 32. National Institute on Aging (US). Intermittent Calorie Restriction, Insulin Resistance, and Biomarkers of Brain Function. Ongoing Clinical Trial. *ClinicalTrials.gov* Identifier: NCT02460783. <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT02460783>.
 33. Giampiero Grossi, Pietro Goglio, Andrea Vitali, Adrian G Williams (2019). Livestock and climate change: impact of livestock on climate and mitigation strategies, *Animal Frontiers*, Volume 9, Issue 1, Pages 69–76.