

MAKAN DAN MINUM DALAM ISLAM

---

Sejarah makan dan minum adalah bermaula bersama leluurnya Adam dan Hawa ke dunia ini. Kemudian pertumbuhan ini diteruskan oleh manusia hingga ke hari ini. Manusia dan semua makhluk-makhluk lain di dunia ini lazimnya hanya akan hidup apabila tuntutan kepada makan dan minum ini dipenuhi. Sesekorung mungkin boleh hidup beberapa hari hanya dengan minum air. Sebaliknya seseorang mungkin boleh mati dengan lebih cepat jika hanya makan sahaja, apa lagi jika seseorang itu meninggalkan makan dan minum sudah tentu proses kematian akan lebih cepat lagi.

Di dalam al-Qur'an terdapat banyak ayat-ayat yang membicarakan berhubung dengan makan dan minum. Namun dalam Hadith pula terdapat satu tajuk khas berhubung dengan makan dan minum. Islam mengajurkan makan dan minum bukan sahaja untuk memenuhi tuntutan keperluan tubuh badan malah lebih dari itu adalah bertujuan untuk mendapatkan keredhaan Allah. Allah telah menjadikan alam ini sesuai dengan fitrah manusia. Di dalamnya terdapat segala keperluan dan kelengkapan, supaya manusia mengabdikan diri dan menyembahNya, disamping melaksanakan tugas-tugas dan tanggungjawab tertentu di muka bumi ini dalam jangka waktu yang Allah kehendaki.

---

Oleh itu untuk melaksanakan tugas sebagai makhluk Allah di muka bumi ini kita memerlukan tenaga yang akan diperolehi melalui makanan. Disamping tenaga, makanan juga dapat menjamin kesihatan tubuh badan. Jaitu dengan mematuhi segala peraturan yang sepatutnya dalam mengambil makanan. Mematuhi peraturan dalam makan dan minum adalah merupakan satu aspek penting dalam menjamin kesihatan, kerana kajian oleh para doktor telah mendapati banyak penyakit yang berpunca dari makanan. Dalam hal ini Islam telah menetapkan segala peraturan dalam makan dan minum. Sesama dari segi halal dan haram makanan tersebut mahupun setakat mana makanan tersebut boleh diambil menurut keperluan tubuh badan. Dalam Islam makan dan minum mempunyai motif dan tujuan tertentu. Manusia makan lantaran untuk hidup dan bukan hidup untuk makan.

### 2.1. Tujuan Makan Dan Minum.

Tubuh manusia adalah terdiri dari rupa satu sel yang paling halus. Kemudian sel ini akan berkembang melalui peringkat-peringkat tertentu hingga terciptanya manusia yang sempurna. Kisah penciptaan manusia ini telah diterangkan dalam al-Qur'an sebagaimana firman Allah:

إِنَّمَا يُنْهَا بِسُوءِ أَعْمَالِهِ فَلَمْ يَنْهَا طَغْيَانُ قَدَرَتْ بِكِفْرِهِ  
 وَلَمْ يُخْلَقْ بِأَعْمَالِهِ فَلَمْ يَنْهَا طَغْيَانُ قَدَرَتْ بِكِفْرِهِ لِمَا شَاءَ إِنَّمَا يُخْلَقْ  
 بِأَعْمَالِهِ فَلَمْ يَنْهَا طَغْيَانُ قَدَرَتْ بِكِفْرِهِ

"Dan sejuruslahnya Kami telah menciptakan manusia dari pati (yang berair) dari tanah; kemudian Kami jadikan "pati" itu (setitik) air berili pada tempat penetapan yang kukuh; kemudian Kami ciptakan air benih itu menjadi nebuku darah beku; lalu Kami ciptakan darah beku itu menjadi seketul daging; kemudian Kami ciptakan daging itu menjadi beberapa tulang; kemudian Kami balut tulang-tulang itu dengan daging. Setelah sempurna kejadian itu, Kami bentuk ia menjadi makhluk yang lain sifat keadaannya. Maka nyatalah kelebihan dan ketinggian Allah sebaik-baik Pencipta".

Di antara tujuan makan dan minum ialah untuk membantu pertumbuhan dan tumbaseran tubuh badan dan mental. Keperluan makan dan minum telah bermula sejak dari peringkat sel lagi. Iaitu pada detik-detik awal kehidupan manusia yang bermula di dalam rahim. Pada masa inilah asas kehidupan kita terbentuk. Ketika ini makanan yang baik dan seimbang amat diperlukan untuk membantu pertumbuhan tubuh badan dan mental manusia. Kesihatan seseorang individu itu berkait rapat dengan perkembangannya semasa dalam perut ibu lagi.<sup>45</sup> Oleh itu pentingnya para ibu memastikan makanannya bukan sahaja sempurna dan seimbang tetapi juga baik dari segi susahnya mengupurn kualiti atau mutu makanan tersebut.

<sup>44</sup> S. al-Mu'minun: a. 13 - 14.

<sup>45</sup> Rahmah Saad, Kehidupan Dalam Rahim, (Kuala Lumpur: Syarikat S. Abdul Majeed, 1988), h. 3.

Ini bertujuan untuk melahirkan individu-individu yang sihat dan sempurna tubuh badan dan rohaniyyah, serta dapat berbakti kepada masyarakat dan agama. Walupun tidak dinilaikan bila bu segala kecacatan dan kekurangan yang ada pada manusia itu adalah merupakan pemberian dari Allah kepada hambanya. namun kita sebagai manusia perlulah berusaha terlebih dahulu sebelum sesuatu takdir menimpah ke atas kita.

Sebahagian daripada unsur tubuh badan manusia adalah terdiri daripada jaringan sel-sel atau tisu yang sentiasa mengalami kacereraan dan kerusakan, oleh itu makanan diperlukan untuk mengautikan tisu atau jaringan yang telah musnah ini. Terutama dalam kejadian cedera, luka atau terbakar, atau pada waktu sakit. Golongan kanak-kanak dan remaja serta ibu-ibu mengandung, yang melahirkan dan menyusukan anak amat memerlukan makanan yang boleh membina badan. Ini disebabkan mereka sedang mengalami pertumbuhan yang positif samada pada diri sendiri maupun pada janin yang dikandung.<sup>46</sup>

Makanan juga diperlukan untuk memberi tenaga kepada manusia dalam melaksanakan tugas dan tanggungjawab sebagai makhluk Allah di muka bumi ini. Dalam melakukan aktiviti-aktiviti harian tenaga diperlukan untuk pergerakan tubuh dan pernafasan sel. Jumlah makanan

<sup>46</sup> Fatimah Arshad, Makanlah Sayang, (Kuala Lumpur: Time Book International, 1988), h. 4.

yang diperlukan adalah berantara kerja jenis pekerjaan yang dilakukan.<sup>47</sup> Jika kita melakukan kerja berat seperti mengangkat barang-barang, atau banyak melakukan aktiviti-aktiviti fizikal sudah tentu tenaga yang kita perlukan adalah besar. Ia memerlukan jumlah makanan yang banyak dan begitulah juga sebaliknya jika kita melakukan pekerjaan yang ringan, kita hanya memerlukan jumlah tenaga yang sedikit.

Kesimpulannya dapatlah dikatakan bahawa tujuan makan dan minum dalam Islam bukanlah semata-mata untuk memenuhi tuntutan hawa nafsu sahaja, tetapi sebaliknya adalah bertujuan untuk mendapatkan kesihatan tubuh badan. Supaya manusia boleh hidup dengan sempurna serta dapat menjalankan tugas dan kewajibannya dengan baik.

## 2.2. Peraturan Makan Dan Minum.

Tubuh manusia boleh diibaratkan sebagai sebuah jentera ciptaan Tuhan. Ia memerlukan bahan-bahan asas untuk melancarkan sistem perjalananya. Bahan-bahan ini ialah zat-zat yang ada pada makanan. Kekurangan salah satu daripada zat-zat yang diperlukan ini akan menyebabkan perjalanan jentera tergendala. Begitu juga sebaliknya jika zat-zat tersebut berlebihan, ia akan membebarkan organ tertentu

<sup>47</sup> Mohammad Nordin Abdul Karim, "Apakah Yang Dikatakan Makamah Seimbang", Majalah Ummi, (Selangor: Ummah Media Centre, Nov. 1988, bil. i.), h. 5.

dan mungkin ia akan terus berhenti atau rosak. Apabila rosak sukarlah untuk diperbaiki. Oleh itu untuk hidup sehat kita mesti tebu memilih makanan yang baik dan halal serta mendapatkan tujuan yang seimbang dari segi kualiti dan kuantiti.

#### a- Sederhana Dalam Makan Dan Minum .

Sebaik-baik perkata adalah yang sederhana. Begitulah juga berhubung dengan makan dan minum. Inilah yang dimaksudkan oleh al-Qur'an sebagaimana firman Allah:

48 ﴿وَلَا وَأَشْرَقَنَا وَلَا لَيْلَتْنَا بِهِنَّ﴾

"Makan dan minumlah, dan jangan pula kamu melampau-lampau, sesungguhnya Allah tidak suka akan orang-orang yang melampaui batas".

Contoh kesederhanaan ini telah diperlihatkan oleh Rasulullah (s.a.w) dan para sahabat. Mereka bukan sahaja tidak berlebih-lebihan dalam mengambil makanan bahkan mereka juga tidak keterlaluan dalam meninggalkan makanan. Sebagaimana Rasulullah (s.a.w) telah milarang segolongan manusia yang berpuasa terus menerus tanpa berbuka.

---

48 S. al-K'raf: a. 31

Dalam ayat 181n Allah ta'ala berfirman juga: "Tidak melampaui batas dalam makan dan minum, sebagaimana firman Allah:

**لَا تُنْهِي عن نَفْسٍ عَنِ الْمِلْكِ مَا لَمْ يَرْغَبْ** 49

"Berita Kami ketahuan: Makanlah dari benda-benda yang baik yang Kami kurniakan kepada kamu, dan janganlah kamu melampaui batas padanya kerana dengan yang demikian kamu akan ditimpu konurkaanku".

Demikian juga dengan sabda Rasūlullah (s.a.w). Baginda telah mengajarkan batas-batas yang sepututnya bagi seseorang muslim berhubung dengan makan dan minum sebagaimana sabda Rasūlullah (s.a.w):

**لَا تُؤْكِدْ وَلَا تُرْأِكْ أَطْعَمْ مَمْلَكَةَ إِذْنَكَ مِنْ مَوْتَكَ فَلَا تَمْبَثْ**  
50 . **أَنْتَ مِنْ أَنْتَ مِنْ أَنْتَ مِنْ أَنْتَ مِنْ أَنْتَ مِنْ**

"Tidak ada bekas yang lebih keji yang dipenuhi oleh anak Adam itu selain dari perutnya. Memadailah untuk anak Adam itu beberapa sump makanan untuk menegakkan tulang belakangnya (untuk menahan kelaparan). Jika itu tidak dapat dipertahankan maka hendaklah sepertiga untuk makannya, dan sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga lagi untuk nafasnya".

49. S. Taha: a. 81.

50. Al-Tirmidhi, Op. Cit. J. iv, Lihat Kitab Zuhud, Bab Ma Jā'a Fi Karabiati al-'Aklu, h. 590.

Orang-orang mukmin akan bertahan untuk hidup, oleh itu mereka tidak perlu makan hanya sekedar yang dibutuhkan oleh tubuh badan sahaja.

Sebaliknya mereka makan hanya seketika yang dibutuhkan oleh tubuh badan sahaja.

51

*وَالْمُؤْمِنُ لَا يَكُلُّ فِي مَعِيْدِهِ وَالْكافِرُ لَا يَكُلُّ فِي مَعِيْدِهِ*

"Orang mukmin akan dengan perut yang satu dan orang kafir akan dengan tujuh perut".

Jelasnya konsep makan dan minum dalam Islam adalah untuk memberikan kekuatan kepada umatnya supaya dapat beribadah kepada Allah. Oleh kerana itu orang mukmin yang sederhana dalam makan dan minumannya dipuji oleh shara' dan terpelihara daripada beberapa jenis penyakit yang berpunca dari makanan. Justeru kerana itu juga Nuidina Lokman telah berpesan kepada anaknya:

"Wahai anakku apabila perutmu dipenuhi dengan makanan maka matilah fikiran dan hikmah kebijaksanamu, gemas anggota badan malas buat beribadah".<sup>52</sup>

<sup>51</sup> Al-Bukhari, Op. Cit. J. vii, Lihat Bab Ta'lim al-Wahid Yaqisi al-Ithnain, h. 94.

<sup>52</sup> al-Jarjawi, Abdullah bin Hijari, Fathu al-Miqti Sharah Mukhtasar al-Tirmidhi al-Zabidi, (HCSR, J. iii, 1925), h. 206.

<sup>53</sup> Ali Ahmad al-Jarjawi, Hikmah al-Fashri' wa Falsafatihhi, (Sur al-Fikri, t.t.), h. 430.

Dari sini dapatlah dibuktikan kesimpulan bahawa kesederhanaan dalam segala hal adalah merupakan suatu dalam kehidupan manusia untuk menuju kesejahteraan. Oleh itu apabila seseorang ingin hidup sihat dan sejahtera daripada penyakit kesederhanaan dalam makan dan minum adalah merupakan undang-undang sasukalajdi yang perlu dipatuhi.

b- Larangan Makan Berlebih-lebihan Dan Minyanya.

Kesihatan adalah mahkota bagi orang-orang yang sihat dan hanya dapat dilihat oleh mereka yang sakit.<sup>54</sup> Sesorang itu akan memperolehinya dengan menututi segala peraturan yang telah ditentukan oleh ajaran agama Islam, iaitu dengan melaksanakan segala apa yang diperintahkan serta meninggalkan segala larangannya. Di antara peraturan tersebut ialah yang berhubung dengan makan dan minum.

Mengambil makanan yang seimbang adalah salah satu daripada peraturan makan dan minum.<sup>55</sup> Berbagai mudarat akan timbul akibat daripada mengambil makanan yang tidak seimbang. Justeru itu pergetahuan mengenai kandungan dan nilai zat bagi sesuatu jenis makanan adalah perlu untuk memperbaiki taraf pemakanan dan kesihatan.

<sup>54</sup> Ibid, h. 429

<sup>55</sup> Lihat Lampiran Satu h. 106.

Penjagaan kesihatan individu berantung pada perambilan dan penyerapan tenaga dan zat makanan yang cukup.<sup>56</sup> Oleh itu mengambil makanan yang terlalu sedikit atau terlalu banyak selama beberapa bulan mungkin akan mengakibatkan keadaan salih pemakanan. Kedua-dua hal ini sudah tentu akan mendatangkan masalah kepada kesihatan, seperti pembentukan fizikal dan mental yang cacat dan sebagainya.

Berlebih-lebihan dalam makan dan minum ialah samada dengan mengambil jumlah makanan yang tidak seimbang yang melebihi kadar yang diperlukan oleh tubuh badan atau mengambil makanan yang tidak mengandungi zat atau makanan yang boleh memudaratkan tubuh badan. Begitu juga jika mengambil makanan dengan jumlah yang sedikit hingga tidak dapat menampung keperluan tubuh badan.<sup>57</sup> Amalan pemakanan seumpama ini tidak digalakkan dalam Islam. Sehubungan dengan ini Rasūlullāh (s.a.w) telah bersabda:

وَالرَّسُولُ أَنْ شَرِيكَهُ إِنْ مِنَ السُّرَبِ إِنْ نَأْكُلْ كُلَّ مَا ذُبِّتَ<sup>58</sup>

"Sesungguhnya adalah daripada sifat boros sesiapa yang makan mengikut keinginannya".

<sup>56</sup> Suriah Abdul Rahman, "Penyakit Dan Gejala Pemakanan" Dewan Nasyonarakat, (April 1988), h. 10

<sup>57</sup> Hishām Wa Ibrāhīm, al-Najiz Fi al-Tibb al-Islam, (Uman: Dar al-Ārqām, 1995), h. 84.

<sup>58</sup> Al-Jazwini, Op. Cit. J. ii, Lihat Kitab al-Atīmah, Bab Min al-Ishraf An Ta'kulu Ma Ishtahita, h. 1130.

Seseorang adakalanya sanggup menghabiskan wangnya hanya untuk membeli makanan yang menjadi kegemarannya. Walaupun kadangkala makanan tersebut kurang berkhasiat. Setiap individu muslim sepatutnya melihat makanan itu sebagai satu anugerah dan nikmat dari Allah yang wajib disyukuri. Justeru kerana itu mereka tidak sepatutnya melakukan pembaziran dalam makan dan minum. Rasulullah (s.a.w) adalah contoh yang baik berhubung dengan hal ini, baginda sentiasa mensyukuri nikmat Allah. Ini telah dinyatakan didalam beberapa buah Hadith. Antaranya dinyatakan bagaimana Rasulullah (s.a.w) makan.

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ كَانَ يَكُلُّ بَلْطَاتٍ أَثَابَعَهُ فَلَمَّا مَرَّ بِهَا:

"Adalah Rasulullah (s.a.w) makan dengan dengan tiga batang jari apabila selesai makan dijilatnya jari-jari tersebut".

Rasulullah (s.a.w) juga menggalakkan umatnya supaya makan secara berjamaah atau beramai-ramai.<sup>60</sup> Makan seumpama ini akan lebih menjimatkan lagi disamping dapat mengeratkan tali persaudaraan di antara sesama umat Islam.

59 Al-Jushayri, Op. Cit. J. iii, Lihat Kitab al-Asribah, Bab Istihbab La'iqa al-Asabi', h. 1605

60 Al-Qazwini, Op. Cit. Lihat Kitab al-'Aqiqah, Bab al-Ijtima' 'Ala al-Ta'um, h. 1091.

Terdapat beberapa kesan buruk akibat daripada makan dan minum yang berlebih-lebihan. Apabila seseorang mengambil jumlah makanan yang terlalu sedikit, samada disebabkan oleh keadaan ekonomi mereka yang tidak mencukupi untuk membeli makanan atau disebabkan oleh ketidaaun sumber-sumber makanan yang diperlukan atau disebabkan oleh kejahilan seseorang berhubung dengan nilai-nilai makanan yang baik. Ini menyebabkan keupayaan mental dan fizikal seseorang akan berkurangan. Terutamanya bagi kanak-kanak yang sedang membesar. Pertumbuhan mental dan fizikalnya akan terbantut. Berat badan akan berkurangan dan hal ini seterusnya akan membawa kepada berbagai penyakit<sup>61</sup> dan masalah yang akan dihadapi.

Begitu juga apabila mengambil makanan melebihi kadar yang diperlukan. Ia bukan sahaja akan menyebabkan berat badan yang berlebihan, malah ia juga akan menimbulkan masalah kegemukan. Seseorang yang menghadapi masalah seumpama ini akan mudah diserang oleh beberapa jenis penyakit yang ada kaitan dengan kegemukan.<sup>62</sup>

Dengan ini jelaslah bahawa pemeliharaan diri sebagaimana yang dianjurkan oleh ajaran Islam khasnya berhubung dengan makan dan minum adalah amat tepat untuk mendapatkan kesihatan. Ini bersesuaian dengan konsep tashri'. Islam yang lebih mengutamakan pemeliharaan dan pencegahan.

<sup>61</sup> Suriah Abdul Rahman, Op. Cit. h. 10

<sup>62</sup> Lihat Lampiran Dua h. 107.

**c- Beberapa Adab Berhubung Dengan Makan Dan Minum.**

Dalam menjaga kemaslahatan manusia shari'at Islam bukan hanya mengandungi tegahan dan larangan, bahkan shari'at Islam juga memberikan alternatif yang bersesuaian dengan fitrah seseorang jadi manusia. Umpamanya Islam telah mengariskan perduaan tertentu berhubung dengan adab makan dan minum.

Selain daripada menggalakkan manusia berusaha untuk mencari rezeki yang halal, kemudian membolehkan mereka makan segala rezeki yang diperolehi dari hasil titik peluh tersebut dengan cara yang sederhana serta penuh kezyukuran, Allah juga mengajarkan kepada manusia beberapa bentuk akhlak yang terpuji dalam pergaulan sesama manusia. Umpamanya berhubung dengan adab makan dan minum.

Allah telah berfirman berhubung dengan makan secara beramai-ramai atau dengan cara bersendirian, samada di rumah sendiri mahupun di rumah sahabat handai.

لَيْسَ الْكَعْبَةُ مَحْلًا لِأَعْمَالِ النَّاسِ فَمَنْ لَمْ يَعْمَلْ إِلَّا كَذَانِيَّةً فَإِنَّهُمْ بِنِعْمَاتِ رَبِّهِمْ أَوْ بَيْوَتِ  
أَهْلِهِمْ أَوْ بَيْوَتِ نَوَافِرِهِمْ أَوْ بَيْوَتِ لَفَتِكَارِهِمْ أَوْ بَيْوَتِ عَلَيْكَمْ أَوْ بَيْوَتِ  
الْكَوَافِرِ أَوْ بَيْوَتِ خَلْبَكَارِهِمْ أَوْ مَالَكَهُمْ مُفَاجِهَهُمْ أَوْ سَيْقَلَهُمْ لَيْسَ لِكَعْبَةٍ حَنْجَانٌ لَنْ تَكُونُوا جَنَاحًا لَأَنْتُمْ 63

63. al-Nur: a. 61.

"Tidak ada salahnya bagi orang buta dan tidak ada salahnya bagi orang tetrapung, dan tidak ada salahnya bagi orang sakit (jika minum-masing tidak menjalankan sebutu perintah disebabkan keuzuran), dan juga tidak ada salahnya bagi kamu (termasuk orang-orang yang tersebut turut sama) makan di rumah kamu sendiri atau di rumah bapak kamu, atau di rumah ibu kamu, atau di rumah saudara kamu yang lelaki, atau di rumah bapak saudara kamu (sebelah bapa) atau di rumah emak saudara kamu (sebelah bapa), atau di rumah bapak saudara kamu (sebelah ibu), atau di rumah emak saudara kamu (sebelah ibu), atau di rumah yang kamu kuasai kuncinya atau di rumah sahabat kamu; tidak juga menjadi salah bagi kamu, makan bersama-sama atau berasing-aning".

Ayat ini menerangkan kepada manusia supaya jangan makan harta sesama manusia secara batil atau pun tanpa izin dari tuannya.

Namun begitu dibolehkan makan di rumah kaum keluarga yang terdekat (yang tersebut di dalam ayat) tanpa izin mereka lantaran adanya hubungan yang rapat di antara mereka. Begitu juga bagi orang-orang cacat seperti buta, sakit atau pincang dan sebagainya, tidaklah menjadi kesalahan sekiranya mereka ingin makan di rumah orang lain lantaran keuzuran yang mercuri hidupi.<sup>64</sup>

Sehubungan dengan ini Hadith nabi (s.a.w) telah menyebutkan secara terperinci mengenai adab makan dan minum. Ini kerana tabiat makan yang tidak baik boleh mempengaruhi kesihatan seseorang.

<sup>64</sup> Al-Jabuni, Muhammad Ali, Tafsir Ayat al-Ikhwan, J. II, (Damashik: Maktabah al-Gazali, t.t.), h. 25.

Duduk sambil makan dan makan perlahan-lahan sambil sesungguhnya makanan dengan betul akan memudahkan sistem pencernaan dan vitamin dapat dikeluarkan dengan lebih banyak untuk diserapkan ke dalam sistem darah di samping memberi rasa puas dan kenyang. Dalam sebuah Hadith dinyatakan bagaimana Rasulullah (s.a.w) duduk ketika makan.

رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَكُونُ مُنْزَهًا

"Aku lihat Rasulullah (s.a.w) duduk Iq'a (sebelah kakinya didirikan) ketika makan bush kurma".

Baginda juga tidak makan sambil bersandar.

أَمَّا آنَا فَلَا أَكُونُ مُنْكِرًا

"Adapun aku sesungguhnya aku tidak makan sambil bersandar".

Sementara dalam Hadith lain pula Rasulullah (s.a.w) melarang minum sambil berdiri.

أَنْ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هُنَّ الظُّرُبُ فَاعْمَلُوا

"Sesungguhnya Rasulullah (s.a.w) melarang minum sambil berdiri".

<sup>65</sup> Al-Jushayri, Op. Cit. Lihat Bab, 'Istihbab Tawādū' al-Āklu, h. 1616.

<sup>66</sup> Al-Tirmidhi, Op. Cit. J. iii, Lihat Kitab al-Atīmah, Bab Karuhiati al-Ākli Mutakifah, h. 177

<sup>67</sup> Ibid. Lihat Kitab al-Ashribah, Bab Nahyu An al-Sharabi Ḥājimah, h. 199.

Walau bagaimanapun larangan ini bukannya berwujud tidak boleh samasek kali minum berdiri, kerana dalam Hadith lain telah diriwayatkan bahawa nabi (s.a.w) pernah minum air zat zam dalam keadaan berdiri.<sup>68</sup> Namun perbuatan ini adalah makruh jika dilakukan dalam keadaan yang masih membolarkan seorang itu duduk ketika minum.

Apabila seseorang hendak makan basuhlah tangan terlebih dahulu. Kemudian setelah selesai makan basalah dosa bersyukur terhadap nikmat yang telah dianugerahkan Allah. Sebelum membasuh tangan dari sisa makanan yang masih terlekat adalah lebih baik jika menjilat terlebih dahulu makanan tersebut, kerana diriwayatkan dalam Hadith yang lain Rasulullah (s.a.w) mengatakan bahawa dalam setiap makanan itu terdapat berkat. Di sini dinyatakan beberapa potongan Hadith yang berhubung dengan adub makan dan minum ini.

Sebelum seseorang itu mengambil makanan seorang muslim mestilah terlebih dahulu memastikan bahawa makanan yang bakul dimakan itu adalah makanan yang baik dan halal. Kemudian hendaklah merenung sejenak apakah tujuan ini mengambil makanan tersebut. Ini bertujuan supaya ia dapat menetapkan suatu niat yang baik dalam hatinya terhadap makanan itu. Sabda Rasulullah (s.a.w):

---

<sup>68</sup> Ibid. h. 200.

اَتَّمَا اَذْنَانَ يَالِّيَّا ۖ اَتَّمَا لَكَ اَنْبُرْدِنَّا سُورَ ۶۹

"Sejunggunya setiap pekerjaan itu dengan niatnya dan bagi tiap-tiap pekerjaan ada yang la niatkan".

Sebelum memulakan makan hendaklah terlebih dahulu membasuh tangan untuk menghilangkan segala kekotoran yang ada. Sabda Rasūlullah (s.a.w.):

70 بَرَكَاتُ الْأَطْعَامِ الرُّضُورَةُ أَذْكُرْ

"Sejunggunya berkat makanan itu ialah dengan mengambil air sembahyang terlebih dahulu".

Maksud mengambil air sembahyang di dalam Ḥadīth ini merangkumi tujuan supaya membasuh tangan. Setelah itu sebelum memulakan makan sebutlah nama Allah seperti membaca "bismillāh" doa dan sebagainya. Sabda Rasūlullah (s.a.w.):

71 اذْكُرْ وَإِنْمَّا كُلُّ زَجْلٍ بِمَا تَبَدَّلَهُ

"Sebutlah nama Allah dan setiap orang makan apa yang ada di hadapannya".

69 Al-Jushayri, Op. Cit. Lihat Kitab al-Imarah, Bab Imanā al-A'mal Bi al-Nisāt, h. 1515

70 Sulayman, Ibn al-Ash'ath, Op. Cit. J. iii. Lihat Kitab al-At'imah, Bab Ghāslu al-Yadayni, h. 345

71 Al-Bukhārī, Op. Cit. J. vii, Lihat Bab al-Fasmāh 'Ala al-Ta'am, h. 88.

Sekiranya akan beramai-ramai dan tempat orang yang lebih tua makan bersama, hendaklah di dahului orang tersebut akan terlebih dahulu. Dalam hadith Rasūlullah (s.a.w) ada diriwayatkan:

كَمَا إِذَا مَنَّا بَعْدَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَأَمَّا لَنْ  
تَفْعَلْ أَبْدِبْنَا مَنْ إِذَا رَمَّنَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَيَقْصُمْ بَعْدَهُ<sup>72</sup>

"Apabila kami bersama-sama Rasūlullah (s.a.w) menghadapi makaran kami tidak mengalurkar, tangan kami sehingga dimulakan oleh Rasūlullah (s.a.w) dan baginda menjamahnya terlebih dahulu".

Hendakulukan mereka yang lebih tua samada dari segi ilmu pengetahuan maupun yang lebih tua usurnya atau tinggi kedudukannya adalah bertujuan supaya kita akan berakhlik sebagaimana akhlak mereka yang terpuji.<sup>73</sup>

Apabila hendak makan mulakanlah dengan tangan kanan sebagaimana yang dianjurkan oleh Rasūlullah (s.a.w):

وَإِذَا كُلَّا لَا تُكْرِنْ مِنْ يَمِينِهِ وَلَا تُغْرِبْ مِنْ يَمِينِهِ مِنْ أَنْ يُطْلَكْ بِأَكْرَنْ يَمِينِهِ وَيُنْزَلْ بِيَمِينِهِ<sup>74</sup>

<sup>72</sup> Al-Jushayri, Op. Cit. J. iii, Lihat Kitab al-Ashribah, Bab Adab al-Ta'm Wa al-Sharab Wa Ahkamuha, h. 1597.

<sup>73</sup> Al-Jarjawi, Op. Cit. h. 129 - 133.

<sup>74</sup> Al-Jushayri, Op. Cit. h. 1598.

"Apabila seorang daripada kamu hendak makan maka makanlah dengan tangan kanannya dan apabila hendak minum, susunlah dengan tangan kanannya kerana sesungguhnya shaytan itu makan dengan tangan kiri dan minum dengan tangan kirinya".

Mulakanlah makan dengan mengambil makanan yang ada di hadapan kita dan janganlah menjangkau makanan yang ada di hadapan orang lain.

اذا وضع الطعام فمددوا من يمينه وذردا وسلوا يائ البرك

نشرل في دسویو 75

→ "Apabila diletakkan makanan di hadapan kamu maka ambillah makanan yang ada di bahagian tepinya dan tinggalkanlah yang di bahagian tengahnya kerana sesungguhnya berkat itu turun di tengah-tengah makanan".

Mengambil makanan yang ada dibahagian tepi atau yang ada di hadapan kita adalah merupakan adab sopan yang baik terutama apabila makan beramai-ramai dalam satu bekas (talam). Ini kerana perbuatan menjangkau makanan yang ada di hadapan orang lain atau mengambil makanan yang ada di tengah-tengah itu akan menimbulkan rasa tidak selesa atau jijik bagi orang yang makan bersamanya.

<sup>75</sup> Al-Jazwini, Op. Cit. Lihat Bab, al-Nahyu 'an al-Akli Min Zirwati al-Tharid, h. 1090.

Ketika sedang makan apabila terdapat makanan yang terjatuh di liri tangan dan tidak terkeni nujis hendaklah diamalkan makanan tersebut dan dibersihkan daripada segala kotoran yang terdapat pada makanan itu kemudian bolehlah dimakan. Jika tidak boleh dibersihkan berikanlah makanan tersebut kepada binatang. Bobotnya janganlah ditinggalkan makanan tersebut begitu sahaja. Sabda Rasulullah (s.a.w):

إِذَا أَكَلْتَ أَخْرَى كُمْ طَلَقْ

76. تَنْهَىَتْ أَنْتَ هَذِهِ مَأْزَابَةَ وَبِنَمْ (بِطْنَهَا) وَلَا يَدْعُهَا لِشَيْطَانٍ.

"Apabila makan seorang daripada kamu makanan dan jatuh satu sump daripadanya maka hendaklah kamu ambil dan buangkan segala kotoran yang ada padanya setelah itu bolehlah dimakan dan janganlah ditinggalkan makanan tersebut untuk shaytan".

Setelah selesai makan hendaklah seorang itu mencuci tangannya daripada kesan-kesan makanan yang tinggal, terutama sekali apabila hendak tidur pada waktu malam. Sekiranya kesan dan bau makanan ini tidak dibersihkan ditakuti ia akan menarik perhatian binatang seperti lipan, lipas dan sebagainya untuk mengigit tangan tersebut sedangkan tuannya dalam keadaan tidur.

<sup>76</sup> Al-Tirmidhi, op. cit. Lihat Bab, Ma Jaya Fi al-Lughati Tasqut, h. 167.

Berhubung dengan ini Rasūlullah (s.a.w) telah berambil :

77.

"Siapa yang tidur sedang tungannya tidak dibacuh dari bau makanan, apabila mengonaki sepuasnya ke atas dirinya semasa tidurnya, maka janganlah ia mengelus malainkan dirinya sendiri".

Kosudian sebagai monyuturi nikmat Allah scorang muslim digalakkan menyebut dan memuji Allah setelah selesai makan.

Sebagaimana sabda Rasūlullah (s.a.w) :

بِإِنْ افْلَأَ لَيْذَنَى مَنْ أَنْ يَأْكُلَ الْأَكْلَةَ، ازْبَرَتِ النَّرْبَةَ فَبَخْتَدَهُ عَلَيْهَا<sup>78</sup>

"Sesungguhnya Allah suka kepada hambanya yang apabila makan makanan atau minum minuman maka setelah selesai ia mengucap "al-Hamdu Lil'lah" ke atas makanan tersebut".

Di antara peraturan yang perlu dipatuhi dalam makan dan minum juga ialah supaya makan makanan yang biasa dimakan oleh penduduk setempat samada berbentuk daging, buah-buahan, roti, nasi dan sebagainya.<sup>79</sup> Sekiranya selera kita tidak menyukai sepuasnya dan sebagainya.

<sup>77</sup> Sulayman Ibn al-Ash'ith, op. cit. Lihat Bab Fi al-Hadī al-Yadū h. 366.

<sup>78</sup> Al-Firmādī, op. cit. Lihat Bab Fi al-Hamdi. h. 172.

<sup>79</sup> Al-Bukhārī, op. cit. Lihat Bab Ma Kān Nabi (s.a.w) Ia Ya'kūru Hata Yusāma Lahu. h. 92.

makanan itu janganlah dimakan makanan tersebut serta jangan pula dicipati makanan itu. Dalam sebuah hadisib triid. Itriwayatkan:

80. قل ما ياب السُّوْنَةِ فَتَّقْدِيرُكُمْ إِنْ كُرْمَةٌ تُرْكَ

"Rasūlullāh (s.a.w) tidak pernah memakan ~~sosroekali~~, jika dia suka dianakannya dan jika dia tidak suka ditinggalkannya".

Berhubung dengan peraturan makan dan minum ini juga Rasūlullāh (s.a.w) dalam disiplin makan dan minumannya tidak pernah mencampurkan beberapa jenis makanan tertentu. Umpamanya susu dengan ikan, di antara susu dengan makanan yang mempunyai bahan-bahan asid, - di antara susu dengan telur, di antara daging dengan susu, dan di antara dua jenis makanan yang panas.<sup>61</sup> Di antara disiplin makan dan minum juga ialah jangan tidur sejurus selepas sahaja makan. Oleh itu para doktor pernah mensaraskan mereka yang hendak menjaga kesihatan supaya berjalan beberapa langkah selepas makan malam, walaupun sehingga seratus langkah.

Walaupun belum ada kajian yang dibuat berhubung dengan masalah ini secara mendalam, namun jika dipandang dari sudut kesihatan mengikuti peraturan semacam ini mungkin boleh mendatangkan

<sup>60</sup> Ibid. Lihat Bab Ma 'Abu al-Nabī (s.a.w) Ta'ām, h. 96.

<sup>61</sup> Ibn. Qayyim, Ibnu Suddīn Abū 'Abdullāh, al-Tibb al-Nabawī, (Zahirah: Dar al-Nuruth, 1982), h. 282 - 283.

<sup>62</sup> Ibid. h. 283.

kebaikan bagi seseorang untuk jinjik makan panjang. Upayanya dengan mengamalkan berjalan beberapa langkah selepas makan sebelum tidur, akan dapat membantu mengurangi lemak yang akan berkumpul dalam dalam tubuh badan serta dapat memperbaiki sistem perjalanan darah.

Untuk memudahkan makan dan membantu sistem penghadaman, apabila makan makanan yang keras adalah lebih baik makanan tersebut dipotong-potong terlebih dahulu. Tujuannya supaya mudah kita mengunyahnya. Makanan seperti daging perlulah dikunyah sedikit demi sedikit supaya mudah hadam. Sabda Rasūlullāh (s.a.w):

<sup>83</sup> اتْهِوا الْمَهْبَأ (اَتْهِوا اللَّمْ نَهَا) فَانْهِ اهْمَأْ وَامْرَا ..

"Gigitlah daging (sedikit demi sedikit dengan gigi kamu). (Cara ini) lebih mengenakkkan dan lebih menghadamkan".

Dalam menyediakan makanan pula janganlah diletakkan makanan di dalam bekas yang pecah-pecah. Begitu juga sebaliknya jangan pula menggunakan hukis yang diperbuat daripada emas dan perak,<sup>84</sup> kerana ini boleh menimbulkan perasaan takut dan meninggi diri, serta akan melukakan hati orang-orang miskin. Bekas yang pecah-pecah atau pinggan mangkok yang sompek jika digunakan boleh

<sup>83</sup> Al-Tirmidhi, Op. Cite. Lihat Bab Ma Jā'a Inhashu al-Lahma, h. 180.

<sup>84</sup> Al-Jazwini, Op. Cite. Lihat Kitab al-Ashribah, Bab al-Sharbu Fi Aniyati al-Fiddah, h. 1130.

membahayakan kesihatan. Kajian telah menunjukkan bahawa kebanyakan pinggan mangkok yang ada pada hari ini terdapat di dalamnya kandungan plumbum yang sangat membahaya pada kesihatan terutama terhadap kanak-kanak, kerana ia dikatakan boleh menyebabkan daya pemikiran seseorang terjejas, hilang pendengaran, mudah meradang atau boleh menyebabkan sakit buah pinggang. Oleh itu sekiranya pinggan mangkok yang sompek ini digunakan, kemungkinan akan berlaku masalah keracunan makanan.<sup>85</sup>

Dari petikan beberapa buah Hadith dan ayat-ayat al-Qur'an yang telah disebutkan ini, kita dapat shari'at Islam begitu sempurna dan terperinci dalam mentadbir kehidupan manusia, khasnya berhubung dengan kesihatan. Setiap amalan yang dianjurkan dalam ajaran Islam mempunyai nilai-nilai yang baik dari sudut kesihatan samada jasmani maupun rohani. Dalam adab makan dan minum iniumpamanya, ia bukan sahaja dapat membentuk peribadi yang baik bagi seorang muslim malah ia juga melatih seorang individu muslim dalam mendisiplinkan diri. Dari sini akan lahirlah insan yang sihat jasmani dan rohaninya.

<sup>85</sup> Ahmad Supian, "Bahaya Pinggan Mangkok" Majalah Ummi, J. viii, (Ogos, 1989), h. 47.

### 2.3. Ciri-Ciri Makanan Yang Diangjurkan Dalam Islam.

Menurut hukum Islam tiap sesuatu yang ada di muka bumi ini pada asalnya halal dimakan oleh manusia. Ini berdimarkah kepada ayat al-Qur'an yang menyatakan bahawa segala sesuatu yang Allah jadikan adalah untuk kegunaan manusia. Firman Allah:

86 ﴿وَلِلّٰهِ مَا فِي السٰمٰعٰ وَالْبَصَرٰ﴾

"Dialah (Allah) yang menjadikan untuk kamu segala yang ada di bumi"

Ini disokong pula oleh kaedah fiqh yang mengatakan asal tiap sesuatu adalah halal.<sup>87</sup>

Kemudian Allah telah menentukan mana yang halal dan mana yang haram. Ketentuan ini terdapat dalam tiga bentuk. Iaitu setiap perkara yang dihalalkan oleh shara' adalah halal dimakan, dan setiap perkara yang diharamkan oleh shara' adalah haram dimakan. Semenanjung perkara yang tidak dijelaskan halal haramnya oleh shara' adalah halal dan dimaafkan.<sup>88</sup>

<sup>86</sup> S. al-Baqarah: a. 29

<sup>87</sup> Zaki al-Din Sha'bön, Dr. 'Usul al-Fiqh al-Islami, (Dar al-Hafiz, t.t.), h. 170.

<sup>88</sup> Sulayman Ibn. al-Agh' , Op. Cit. | Lihat Bab Ma Lam Yudhkar Tahrīmuhi, h. 345.

Ketentuan ini ditentukan sendiri oleh Allah kerana Allah yang lebih pasti tentang mudharat dan akidah yang ada pada manusia maknanya. Sebagaimana firman Allah:

وَمَا لَكُمْ مِنْ دِيْنٍ إِلَّا مَا سَعَيْتُمْ 89

"Dan itu menghalalkan bagi mereka segala benda yang baik dan mengharamkan kepada mereka segala benda yang buruk".

#### a- Makanan Yang Halal Dan Yang Haram.

Dalam Islam perkara-perkara yang halal adalah jelas begitu juga perkara-perkara yang haram telah jelas haramnya berdasarkan firman Allah di dalam al-Qur'an sebagaimana berikut:

Allah menerangkan di antara perkara-perkara yang diharamkan bagi manusia memakannya. Firman Allah:

فَلَا أَنْهِيْتُكُمْ عَنِ الْأَغْذِيَةِ إِلَّا مَا يُطَهِّرُهُ اللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا تَنْسَفُونَ  
أَنْزَلْنَا إِلَيْكُمْ الْحِكْمَةَ لِتَعْلَمُنَّ مِنْ آدَمَ وَلَا كَانَ عَلَيْكُمْ رِزْقٌ غَيْرُ زَرْحُورٍ 90

<sup>89</sup> S. al-A'raf: a. 157.

<sup>90</sup> S. al-An'am: a. 145

"Katakanlah (wahai Muhammad): "Aku tidak dapat dalam apa yang telah diwahyukan kepadaku kecuali yang diharamkan bagi orang yang hendak memakaninya melainkan kalau benda itu bangkai atau darah yang mengalir, atau daging babi - kerana sesungguhnya ia adalah kotor - atau sesuatu yang dilakukan secara fasik, iaitu binatang yang disembelih atas nama yang lain dari Allah. Kemudian sesuatu yang terpaksa (memakaninya kerana dururah) sedang ia tidak mengingininya dan tidak melampaui batas maka sesungguhnya Tuhanmu Maha Pengampun lagi Maha Meng恕ani".

Kemudian ditambah pula dalam ayat yang lain Allah berfirman:

حَرَبَتْ نِيَّارَاتٍ وَالدَّمْ وَزَرَاقُبَرْ وَمَا يَأْتِي مِنْهُ إِلَّا يُهْبَطُ وَالْمُنْجَبَةُ وَالْمُؤْقَوْذَةُ وَالْمُتَرْبَّةُ  
وَالظَّبَى وَمَا أَكَلَ كُلَّ بَرْ لَمَذْلَمَتْ وَمَادْجَعَتْ عَلَيْهِ  
— 91 —

"Diharamkan kepada kamu (memakan) bangkai (binatang yang tidak disembelih), dan darah (yang keluar mengalir), dan daging babi (termasuk semuanya), dan binatang-binatang yang disembelih kerana yang lain dari Allah, dan yang mati tercekik, dan yang mati dipukul dan yang mati jatuh dari tempat yang tinggi, dan yang mati ditsenduk, dan yang mati dimakan binatang biasa, kecuali yang sempat kemu sembelih (sebelum habis nyawanya), dan yang disembelih atas nama bertala".

Secara umumnya binatang yang diharamkan itu ada empat jenis iaitu bangkai, darah yang mengalir, daging babi, binatang yang disembelih bukan kerana Allah, sebagaimana yang disebutkan dalam ayat yang pertama. Kemudian apabila diperincikan dalam ayat kedua

91 S. al-Tai'idah: a. 3.

hingga menjadi sepuluh. Iaitu binatang yang dicekik, dipukul, yang jatuh dari atas, yang ditanduk dan yang diajak binatang buah, semuanya adalah termasuk dalam pengertian haram. Iaitu juga binatang yang disembelih untuk bermula adalah seerti dengan binatang yang disembelih bukan kerana Allah. Oleh itu kesan-dua ayat ini mempunyai pengertian yang sama.

Segala perkara yang diharamkan ini bukan sahaja ia merupakan makanan yang tidak baik malah boleh menyebabkan mudarat kejude tubuh badan jika dimakan. Nafri manusia yang sihat juga tidak akan menyukai makanan seumpama itu, lebih-lebih lagi ia dianggap sebagai makanan yang rendah dan boleh merendahkan martabat manusia. Daging babi uspurnya, bukan sahaja makanan babi itu sendiri terdiri dari benda-benda kotor dan najis malah dagingnya juga dikatakan mengandungi sejenis kuman yang boleh membahayakan kesihatan dan kuman ini tidak mati walaupun setelah daging itu dimasak pada suhu yang tinggi. Di samping itu pengharuman ini juga bertujuan untuk memberi pengajaran kepada manusia supaya mengambil berat dan memperhatikan binatang ternakan mereka agar ia tidak mati terbiar.<sup>92</sup> Ini juga bererti memberi peluang kepada makhluk lain untuk mendapatkan rezeki mereka.

<sup>92</sup> Syikh Muhammad Yusuf al-Jardawi, al-Hilal wa al-Qur'an fi al-Islam J. 1, ('Abidin: Maktabah Wahbah, 1973), h. 49 - 50.

Manakala pengharaman binatang yang disembelih bukan kerana Allah adalah bertujuan untuk menjaga 'aqidah tauhid manusia, dan memberantas komisyikan. Allah telah memberikan keizinan kepada manusia untuk mengalirkan darah binatang tersebut demi memenuhi kepentingan manusia dengan menyebut namanya ketika menyembelih. Dengan ini menyebut nama Allah ketika itu bererti suatu pemberitahuan bahawa Dialah yang menjadikan binatang yang hidup ini, dan telah memberi izin untuk menyembelihnya. Menyebut selain dari nama Allah ketika menyembelih bererti menafikan keizinan tersebut, oleh itu berhak menerima larangan memakan binatang yang disembelih itu.<sup>93</sup>

Selain daripada binatang-binatang yang disebutkan di dalam ayat di atas terdapat juga beberapa jenis binatang lain yang turut diharamkan. Ini berdasarkan kepada ayat al-Qur'an yang mengharamkan segala yang kotor:

### ٩٣) مُنْهَمٌ الْجَنَبُ

"Dan mengharamkan kepada mereka segala benda yang buruk".

Yang disebutkan sebagai "khabn'ith" (yang kotor-kotor), itu ialah yang dianggap kotor oleh perasaan manusia secara umumnya,

<sup>93</sup> S. al-A'raf: a. 157.

miskipun beberapa prinsip menganggapnya tidak kotor. Sepiannya Rasūlullāh (s.a.w) dalam Hadīthnya melarang makan daging keldai kota pada hari Khāibar.<sup>94</sup>

Rasūlullāh (s.a.w) juga melarang makan daging binatang yang mempunyai taring dan daging burung yang mempunyai kuku yang mencengkam. Binatang yang bertaring ialah binatang burung yang menangkap mangsaanya dengan taringnya. Manakala burung yang berkuku mencengkam pula ialah burung yang melukai mangsaanya dengan kukunya seperti burung helang dan yang sejenis dengannya. Rasūlullāh (s.a.w) juga melarang makan daging binatang yang makan benda-benda kotor, binatang melata yang keji dagingnya seperti burung merak, nuri, lalat, dan sebagainya. Begitu juga diharamkan makan daging binatang yang sunat dibunuh seperti ular, dan binatang yang dilarang membunuhnya seperti lebah. Dilarang juga makan daging binatang yang hidup dalam dunia seperti Ketam Batu dan yang sejenis dengannya. Selain daripada segala jenis binatang yang disebutkan di atas atau binatang yang tidak mempunyai ciri-ciri yang seumpama dengannya maka ia adalah halal dimakan.<sup>95</sup>

<sup>94</sup> Al-Tirmidī, Op. Cit. Lihat Bab Nā Jā'a Fī Luhūmi al-Āhlih, h. 163.

<sup>95</sup> Al-Khatib, Muhammad al-Sharbini, al-Jāmi' Fī Halli Alfaz Abi Syūrā, J. ii, (Pulau Pinang: Dar al-Na'arif; t.t.), h. 176 - 272. Lihat saman Fatani, Muhammad Ibn Isma'il Daud, Matla'a al-Badrayni Wa Majmu'u al-Bahrayni, (Pulau Pinang: Dar al-Ma'arif, t.t.) h. 88 - 90.

Manakala binatang laut secara keseluruhannya telah dihalalkan Allah selegi tidak mempunyai racun yang boleh memudaratkan.

Firman Allah:

وَمَا أَنْهَاكُمْ  
عَنِ الْأَغْذِيَةِ

"Dhalalkan bagi kamu binatang buruan laut dan makanan yang didapat dari laut".

Makanan dan minuman yang terdiri daripada buah-buahan dan tumbuh-tumbuhan pula adalah halal pada keseluruhannya selegi ia tidak mempunyai racun dan belum menjadi arak. Berhubung dengan ini Islam telah mengharamkan benda yang dapat menghilangkan kesedaran dan melemahkan urat saraf serta membahayakan tubuh badar.<sup>97</sup>

Dari kenyataan ini kita dapati setiap perkara yang dihalalkan oleh Islam adalah makanan yang baik-baik dan sesuai dengan fitrah kejadian manusia. Sebaliknya apa yang diharamkan adalah merupakan makanan yang kotor dan keji serta boleh merosakkan kesihitan tubuh badan di samping bertentangan dengan nafri dan kehendak selera manusia.

<sup>96</sup> S al-Maidah: a. 90.

<sup>97</sup> Yusuf al-Qardawi, Op. Cit. h. 45.

b- Makanan Yang Baik Dan Berkhasiat.

Walaupun banyak makanan yang ditarikkan namun perlu diingat bahawa makananlah yang menjadi anak kepada kesihatan. Makanan yang bersant dan bersih sesuai untuk pertumbuhan tubuh badan manusia, sementara mengambil makanan dengan cara yang teratur dan terkawal dapat membantu menjaga kesihatan tubuh badan. Berhubung dengan ini Allah telah menganjurkan agar manusia makan makanan yang halal dan baik, yang mengandungi erti dari sifut kesihatan. Sebagaimana firman Allah:

بِلَوْنَنْ طَيْبَتْ كَارِنْ قَرْكَزْ  
98.

"Makanlah dari benda yang baik-baik yang Kami telah kurniakan kepada kamu".

Terdapat beberapa jenis makanan yang bergizi<sup>99</sup> disebutkan di dalam al-Qur'an umumnya dalam firman Allah berhubung dengan binatang ternak:

تَوَلَّ نَعَمَ خَلْقَهَا لَكُمْ فِيهَا فِي قَسْنَافِهِ وَمِنْهَا تَأْكُونُ<sup>100</sup>

"Dan binatang-binatang ternak itu Ia juga menciptakannya untuk kamu; terdapat padanya benda-benda yang memanaskan tubuh dari sejuk dan beberapa faedah yang lain; dan daripadanya juga kamu makan".

<sup>99</sup>. al-A'raf: 100.

<sup>100</sup> Cizi: Iaitu ilmu mengenai pemakanan yang baik untuk tubuh badan.

<sup>100</sup> al-Mahlu: a. 5.

Mausia digelakkkan makan daging binatang ternak seperti daging limbu, daging unta, daging kambing dan sebagainya. Daging binatang ini mengandungi kadar protein yang tinggi di samping terdapat zat-zat lain yang diperlukan oleh tubuh badan manusia.

Begitu juga dengan makanan yang didapati dari laut Allah telah berfirman:

101

**وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ لِلْجَنَّاتِ كَوَاكِبَهُ كَمَلَكَهُ لَا رَبَّ لَهُ مُظْلَمٌ هُنَّا ذِي الْفَلَكَ تَبَارِزُونَ**

"Dan Dialah yang memudahkan laut, supaya kamu dapat makan daripadanya, daging yang lembut hidup-hidup, dan dapat-pula-mengeluarkan daripadanya benda-benda perhiasan untuk kamu memakainya; dan (selain itu) engku lihat pula kepala-kapal belayar padanya".

Di dalam lautan terdapat berbagai jenis hidupan dan perhiasan yang boleh dimanfaatkan oleh manusia samada sebagai makanan atau sebagai perhiasan. Berbagai jenis ikan terdapat di dalamnya. Basing ikan bukan sahaja sedap dimakan bahkan ia juga mengandungi zat-zat makanan yang diperlukan oleh tubuh badan manusia. Seperti protein, vitamin, khususnya vitamin A, lemak, serta vitamin D, yang berguna untuk pertumbuhan tubuh badan manusia. Di samping ia juga merupakan sumber utama kalsium dan iodin bagi manusia.

101

S. al-Nahlu: a. 14.

Selain daripada daging kita juga memperolehi susu dari binatang ternak. Susu merupakan makanan yang poling baik dan bersih diberikan Allah kepada manusia. Ia buluh diminum tanpa perlu dipanaskan dan bersih dari segala kotoran. Jika dalamnya terkondung berbagai zat asasi yang diperlukan oleh tubuh badan manusia seperti lemak, kalsium, fosforus dan zat besi serta beberapa jenis vitamin. Sehubungan dengan ini Allah telah berfirman:

رَأَيْتُكُلَّ الْأَنْوَاعِ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ بَطْرُونِي مِنْ تَيْمَانٍ نَهْلَةً مَلَحَّا مَلَحَّا إِذَا أَنْتَ مُبْرِئٌ<sup>102</sup>

"Dan sesungguhnya pada binatang ternak itu kamu beroleh pelajaran yang mendutangkan i'tibar, Kami beri minum kepada kamu daripada apa yang terbit dari dalam perutnya yang lahir dari antara hampas makanan dengan derah; (ini) susu yang bersih, yang mudah diminum lagi sedap rasanya bagi orang-orang yang meminumnya".

Dalam Hadith Rasūlullāh (s.a.w) juga telah diriwayatkan berhubungan dengan jenis-jenis minuman yang baik dan bermanfaat termasuk juga susu. Sabda Rasūlullāh (s.a.w):

دَبَتْ فِيهِ رَسُولُ اللَّهِ مَلِي اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلُّ الْعَرَابِ  
الْمَاءُ وَالْمَعْلُولُ<sup>103</sup>

"Aku telah minum apa yang diminum oleh Rasūlullāh (s.a.w) setiap minuman iaitu air, madu, susu, dan nabiz".

<sup>102</sup> S. al-Nahlu: a. 66.

<sup>103</sup> Al-Nasa'i, Abu 'Abd. al-Rahman Ibn Shu'ayb, S. al-Nasa'i, Kitab al-Ashribah, Bab Dhikru al-Ashribah al-Jubahah, h. 202.

Hanukala bagi bayi kecil pula nriman ini boleh dijadikan sebagai minuman tambahan di samping susu ibu yang telah utama.

Al-Qur'an juga ada menyebutkan berhubung dengan buah-buahan dan sayur-sayuran, ia bukan sahaja membolehkan vitamin dan zat mineral, tetapi ia juga memberikan air dan serabut (fiber)<sup>104</sup> yang berguna untuk menolong sistem pembuangan nafis yang sempurna.<sup>105</sup> Dalam al-Qur'an disebutkan beberapa jenis buah-buahan yang sangat berguna untuk manusia seperti anggur, korma, dan buah zaitun. Bagi sayur-sayuran pula ia adalah makanan yang mengandungi nilai gizi yang tinggi, terdapat daya penyembuh di dalam kedua-dua jenis makanan ini. Selain daripada itu ia juga penting untuk mempertinggikan daya tahan tubuh, sehingga mampu mencegah penyakit. Berhubung dengan ini Allah telah berfirman:

وَمَا لِلَّهِ فِي الْأَرْضِ مِنْ شَئْطَانٍ<sup>106</sup> إِنَّمَا يُنَزَّلُ  
بِالرُّوحِ مِنْ أَنْذِرِنَا لَكُمْ مِنْ كُلِّ أَنْوَاعِ  
الْحَسَنَاتِ وَإِنَّمَا يَنْهَا عَنِ الْأَنْوَاعِ  
الْمُنْكَارِ الَّتِي تَرَى

<sup>104</sup> Lihat Lampiran Tiga h. 108

<sup>105</sup> Ratimah Arshad, Op. Cit. h. 11.

<sup>106</sup> S. al-An'am: a. 61.

"Dan Dialah (Allah) yang menjadikan (untuk kamu) kebun-kebun yang menjalar tanamannya dan yang tidak menjalar; dan pohon-pohon tamu (korma) dan tanaman yang berlainan (bentuk dan rupa dan) rimbanya; dan buah zaitun dan delima, yang berseri-seri (warnanya atau luwunya) dan tidak berseri-seri (rasanya). Makanlah dari buahnya ketika ia berumur dan keluarkanlah haknya (zakatnya) pada hari suatu atau menuai; dan janganlah kamu melampaui-lampau (pada apa-apa jus yang kamu makan atau belinyaakan), sesungguhnya Allah tidak suka kepada orang-orang yang melampaui-lampau".

Tentang sayur-sayuran pula Allah telah berfirman:

105 ﴿وَرَعَنَتِ الْبَكَرَةُ وَلَا يَنْهَا إِذَا أَرَدَهُنَّ بَقْلَاهُ وَرَقَاهُ وَلَا تَنْهَا إِذَا أَرَدَهُنَّ بَقْلَاهُ﴾

"Maka potokanlah kepada Tuhanmu untuk kami, supaya dikeluarkan bagi kami sebahagian dari apa yang tumbuh di bumi; dari sayur-sayurnya dan mentimunnya dan bawang putehnya dan kacang; walnya serta bawang merahnya".

Dari ayat-ayat al-Qur'an dan Hadith yang telah disebutkan, al-Qur'an dan Hadith telah terlebih dahulu menjelaskan kepada kita berhubung dengan makanan yang bergizi yang diperlukan oleh tubuh hidan, walaupun kemudiannya kita dapat para saintis cuba mengkaji berhubung dengan jenis-jenis makanan ini dan telah mendapati bahawa jenis hidupan tertentu mengandungi zat yang baik untuk kesihatan tetapi Allah lebih mengetahui hakikat tersebut. Oleh itu kita anggap perkara-perkara yang dihalalkan oleh shari'at Islam adalah perkara-perkara yang baik dan bermutu.