

SARAPAN BUAH-BUAHAN SOLUSI HIDUP SEHAT BERKESINAMBUNGAN

Ditulis oleh:

Ummu Ahmad dan Abû Ahmad Muhammad Al-Khidhir



Judul:

Sarapan Buah-buahan Solusi Hidup Sehat Berkesinambungan

Penulis:

Ummu Ahmad dan Abû Ahmad Muhammad Al-Khidhir

Tata Letak: Ālu Al-Khidhir

Desain Cover: Ālu Al-Khidhir

Diterbitkan oleh: Maktabah Al-Khidhir

HP: +62857-4174-1433

email: abuahmad.limbory@gmail.com

Channel Telegram: <http://t.me/terjemahalkhidhir>

Cetakan 1, Rabî'ul Awwal 1441 H/ November 2019

Bekasi



PENDAHULUAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَ لَنَا الْأَرْضَ فِرَاشًا وَالسَّمَاءَ بِنَاءً وَأَنْزَلَ مِنَ
السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَنَا، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
تَسْلِيمًا، وَبَعْدُ:

Sesungguhnya Allâh ﷻ telah mengaruniakan berbagai rezeki untuk kita, ada rezeki halâl yang baik dan ada pula rezeki halâl yang tidak baik. Allâh ﷻ memerintahkan kita untuk mengonsumsi rezeki halâl yang baik:

﴿فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا﴾

“Makanlah oleh kalian dari berbagai makanan halâl lagi baik yang Allâh telah rezezikikan kepada kalian.” [An-Nahl: 114].

Allâh ﷻ memerintahkan kita untuk memastikan makanan mana saja yang halâl lagi baik:

﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾

“Maka hendaklah seseorang melihat kepada makanannya.” [‘Abasa: 24].

Anjuran untuk melihat makanan di sini bukan hanya sekedar melihat kepada kehalalannya dan kelezatannya saja namun perlu pula melihat kepada manfaatnya, jika memberi manfaat kepada tubuh maka hendaklah makanan itu yang menjadi perhatian.

Setelah penyebutan ayat tersebut, Allâh ﷻ sebutkan beberapa makanan sehat menyehatkan yang Dia tumbuhkan melalui siraman air hujan:

﴿أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا * ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا * فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا *
وَعِنَبًا وَقَضْبًا * وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا * وَحَدَائِقَ غُلْبًا * وَفَاكِهَةً وَأَبًّا * مَتَاعًا لَكُمْ
وَلَا نَعْمَكُمْ﴾

“Sesungguhnya Kami benar-benar telah mencurahkan hujan, kemudian Kami belah bumi dengan sebaik-baiknya, lalu Kami tumbuhkan biji-bijian di bumi itu, anggur dan sayur-sayuran, zaitûn dan kurma, kebun-kebun yang lebat, dan buah-buahan serta rumput-rumputan untuk kesenangan kalian dan untuk binatang-binatang ternak kalian.” [‘Abasa: 25-32].

Curahan air hujan yang Allâh ﷻ turunkan ke bumi itu bisa kita ibaratkan dengan air yang kita alirkan ke usus kita, sebab usus kita ini memerlukan air secukupnya. Air hujan yang Allâh ﷻ turunkan itu adalah air bersih, suci dan menyucikan, oleh karena itu hendaklah bagi kita yang menginginkan hidup sehat untuk meminum air seperti itu, tidaklah seseorang terkena penyakit ginjal melainkan karena kelalaiannya, dia jarang meminum air yang sudah ada secara alami.

Bagaimana kiranya keadaan bumi yang dipenuhi berbagai sampah dan pencemaran jika tidak diujani air?! Bagaimana kiranya usus kita yang sudah terkotori dengan berbagai makanan dan minuman yang tidak sehat menyehatkan?!

Apa jadinya usus kita yang sudah dimasuki makanan padat dan keras dari berbagai makanan olahan yang tidak alami lagi jika kita tidak mengalirkan air secukupnya ke dalam usus kita?! Air yang kita alirkan ke usus itu akan mencoba mencairkan makanan padat dan keras, tentu tidak semudah itu. Oleh karenanya diperlukan asupan buah-buahan sekitar 15-30 menit setelah meminum air, sehingga keberadaan buah-buahan itu akan mendorong keluar berbagai sampah, kotoran dan cairan-cairan padat yang menempel pada dinding-dinding usus.

Pada ayat-ayat yang telah lewat disebutkan beberapa buah-buahan, jika kita membiasakan sarapan dengannya atau kita mengonsumsinya di saat perut kosong maka tentu usus kita akan sehat, Ummu 'Îsâ Maryam Ash-Shîddiqah ﷺ ketika bersalin maka beliau diperintahkan untuk menggoyang-goyang pohon kurma sehingga buah-buahnya berguguran lalu beliau memakannya setelah bersalin:

﴿وَهَزِّيْ اِلَيْكَ يَجْدَعِ النَّخْلَةَ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا﴾

“Goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menggugurkan buah kurma segar yang matang.”
[Maryam: 25].

Tentu setelah bersalin beliau akan merasakan kelelahan, keletihan dan rasa lapar sehingga beliau dianjurkan untuk memakan buah kurma segar yang matang itu:

﴿فَكُلِّيْ وَاشْرَبِيْ وَقَرِّيْ عَيْنًا﴾

“Makanlah kemudian minumlah dan bersenang hatilah.”
[Maryam: 26].

Hikmah dari anjuran untuk sarapan dengan buah-buahan atau mengonsumsinya di saat perut kosong adalah untuk membersihkan usus dari apa saja yang mengotori dan mencemarnya, usus yang bersih adalah faktor penting untuk hidup sehat yang berkesinambungan, apabila usus bersih dan sehat maka Insyâ Allâh tubuh akan sehat pula.

Ditulis oleh:

Ummu Ahmad dan Abû Ahmad Muhammad Al-Khidhir

'Afallâhu 'Anhumâ

Pada malam Ahad tanggal 27 Rabi'ul Awwal 1441 / 24 November
2019 Di Maktabah Al-Khidhir Mutiara Gading Timur 2 Mustikajaya
Bekasi

SARAPAN BUAH-BUAHAN SOLUSI HIDUP SEHAT BERKESINAMBUNGAN

Allâh ﷻ menurunkan Al-Qur'ân kepada nabî-Nya Muhammad ﷺ sebagai penjelas terhadap segala sesuatu, berkata Allâh ﷻ:

﴿وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَىٰ
لِّلْمُسْلِمِينَ﴾

“Kami turunkan kepadamu Al-Qur’ân sebagai penjelas terhadap segala sesuatu dan sebagai petunjuk, rahmat serta kabar gembira bagi orang-orang muslim.” [An-Nahl: 89].

Nabî ﷺ telah menyampaikan dan menjelaskan Al-Qur’ân dengan se jelas-jelasnya, berbagai penjelasannya telah teriwayatkan di dalam kitâb-kitâb hadîts.

Di antara penjelasan beliau yang termaktûb di dalam hadîts adalah tentang sarapan buah-buahan, beliau berkata:

«مَنْ اصْطَبَحَ كُلَّ يَوْمٍ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ ذَلِكَ الْيَوْمَ
إِلَى اللَّيْلِ»

“Barangsiapa pada setiap hari sarapan dengan berbagai buah kurma 'ajwah maka tidak akan memudaratkannya racun dan tidak pula sihir pada hari tersebut sampai malam.” [Riwayat Al-Bukhârî (no. 5768)].

Pada hadîts ini tidak disebutkan jumlah dari buah kurma yang beliau makan, namun pada suatu riwayat disebutkan dengan jumlah dari buah kurma yaitu 7 buah, beliau berkata:

«مَنْ تَصَبَّحَ سَبْعَ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ»

“Barangsiapa yang sarapan dengan 7 buah kurma 'ajwah maka pada hari itu tidak akan memudaratkannya racun dan tidak pula sihir.” [Riwayat Al-Bukhârî (no. 5769)].

Kurma 'ajwah adalah kurma yang berada di Madînah sebagaimana diperjelas di dalam suatu hadîts bahwa Nabî ﷺ berkata:

«مَنْ أَكَلَ سَبْعَ تَمَرَاتٍ مِمَّا بَيْنَ لَابَتَيْهَا حِينَ يُصْبِحُ لَمْ يَضُرَّهُ سُمٌّ حَتَّى يُمَسِيَ»

“Barangsiapa yang memakan 7 buah kurma yang berada di antara dua batas Madînah ketika waktu pagi maka tidak akan memudaratkannya racun hingga sore.” [Riwayat Muslim (no. 5459)]

HIKMAH SARAPAN DENGAN 7 BUAH KURMA

Di antara hikmah dari anjuran Nabî ﷺ untuk sarapan dengan 7 buah kurma:

Pertama: Supaya menyisakan ruang untuk minuman atau makanan yang dikonsumsi beberapa saat setelahnya.

Ini sesuai dengan apa yang diterangkan oleh Nabî ﷺ:

«مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ حَسْبُ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثُ طَعَامٍ وَثُلُثُ شَرَابٍ وَثُلُثُ لِنَفْسِهِ»

“Tidaklah seseorang memenuhi wadah yang buruk daripada perut, cukup bagi seseorang memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Jika memang memerlukan lebih dari itu maka hendaklah sepertiga perutnya untuk makanan, sepertiga perutnya untuk minuman dan sepertiga untuk bernapasnya.” [Riwayat Ahmad (no. 17186)].

Kedua: Supaya menjadi penawar terhadap racun yang masuk ke dalam tubuh.

Nabî ﷺ dan shahabat yang mulia Bisyr Ibnul Barâ' ﷺ pernah diracuni oleh seorang wanita Yahûdî yang bernama Zainab Bintul Hârits, dengan sebab racun tersebut membuat

shahabat yang mulia Bisyr Ibnul Barâ' ﷺ meninggal dunia seketika itu. Berbeda dengan Nabî ﷺ tidak meninggal dunia di seketika itu, namun beliau meninggal dunia tiga tahun setelah itu.

Sebab dari ketidakadaannya mudarat pada Nabî ﷺ dari pengaruh racun tersebut karena beliau terbiasa sarapan dengan buah kurma segar, sebagaimana pada perkataannya:

«مَنْ أَكَلَ سَبْعَ تَمَرَاتٍ مِمَّا بَيْنَ لَابَتَيْهَا حِينَ يُصْبِحُ لَمْ يَضُرَّهُ سُمٌّ حَتَّى يُنْسِيَ»

“Barangsiapa yang memakan 7 buah kurma yang berada di antara dua batas Madînah ketika waktu pagi maka tidak akan memudaratkannya racun hingga sore.” [Riwayat Muslim (no. 5459)].

Dan juga karena Nabî ﷺ mendapatkan penjagaan dari Allâh ﷻ sebagaimana yang diterangkan oleh Anas bin Mâlik ﷺ:

أَنَّ امْرَأَةً يَهُودِيَّةً أَتَتْ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِشَاةٍ مَسْمُومَةٍ فَأَكَلَ مِنْهَا فَجِئَاءَ بِهَا إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَسَأَلَهَا عَنْ ذَلِكَ فَقَالَتْ أُرَدْتُ لَأَقْتُلَكَ. قَالَ: «مَا كَانَ اللَّهُ لِيُسَلِّطَكَ عَلَى ذَاكَ»

“Bahwasanya seorang wanita Yahûdî datang menemui Rasûlullâh ﷺ dengan memberikan daging kambing yang beracun, beliau pun memakan dari dagingnya. Kemudian didatangkan wanita Yahûdî tersebut kepada Rasûlullâh ﷺ, beliau bertanya kepadanya tentang daging kambing yang beracun itu. Dia menjawab: “Aku ingin membunuhmu.” Rasûlullâh ﷺ berkata: “Allâh tidak akan memberi kuasa kepadamu untuk memudaratkan dengan sebab itu.” [Riwayat Al-Bukhârî (no. 2617) dan Muslim (no. 5834)].

Racun dalam daging merupakan tempat berkembang biaknya sel-sel kanker dan buah kurma memiliki zat-zat yang mematikan sel-sel kanker, oleh karena itu Nabî ﷺ dalam upaya

pencegahannya yaitu dengan bersenantiasa sarapan buah-buah kurma, berkata 'Âisyah ؓ:

«تُؤَيِّي النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حِينَ شَبِعْنَا مِنَ الْأَسْوَدَيْنِ التَّمْرَ وَالْمَاءَ»

“Nabî ؐ wafat dalam keadaan kami ketika itu kenyang hanya dengan dua makanan yaitu kurma dan air.” [Riwayat Al-Bukhârî (no. 4428)].

Buah kurma memiliki banyak manfaat, di antaranya melindungi tubuh dari racun, mengandung zat anti kanker dan sebagai sumber protein.

Nabî ؐ dengan bersenantiasa sarapan buah kurma hingga beliau bisa bertahan dari mudarat racun sampai 3 tahun, setelah itu beliau meninggal dunia, berkata 'Âisyah ؓ:

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ فِي مَرَضِهِ الَّذِي مَاتَ فِيهِ: «يَا عَائِشَةُ مَا أَزَالَ أَحَدٌ أَلَمَ الطَّعَامِ الَّذِي أَكَلْتُ بِحَيْبَرٍ فَهَذَا أَوَانُ وَجَدْتُ انْقِطَاعَ أَبْهَرِي مِنْ ذَلِكَ السُّمِّ»

“Dahulu Nabî ؐ berkata pada saat sakit yang dengan sakit itu beliau meninggal dunia: “Wahai 'Âisyah, aku senantiasa mendapati rasa sakit karena makanan yang aku makan di Khaibar. Inilah saatnya, aku mendapati terputusnya nafasku karena sebab racun itu.” [Riwayat Al-Bukhârî (no. 4428)].

Berkata Az-Zarqânî ؒ:

وَمِنَ الْمُعْجَزَةِ أَنَّهُ لَمْ يُؤَثِّرْ فِيهِ فِي وَفْتِهِ لِأَنَّهُمْ قَالُوا: إِنْ كَانَ نَبِيًّا لَمْ يَضُرَّهُ، وَإِنْ كَانَ مَلَكًا اسْتَرَحْنَا مِنْهُ، فَلَمَّا لَمْ يُؤَثِّرْ فِيهِ تَيَقَّنُوا نُبُوَّتَهُ حَتَّى قِيلَ: إِنَّ الْيَهُودِيَّةَ أَسْلَمَتْ، ثُمَّ نُقِضَ عَلَيْهِ بَعْدَ ثَلَاثِ سِنِينَ لِإِكْرَامِهِ بِالشَّهَادَةِ.

“Termasuk dari mu'jizat Nabî ﷺ bahwasanya racun tidak berpengaruh kepada beliau pada waktu itu, karena orang-orang Yahûdî katakan: “Jika dia adalah nabî maka tidak akan memudaratkannya dan jika adalah malaikat maka kita akan beristirahat darinya. Tatkala racun tidak berpengaruh kepadanya maka yakinlah mereka tentang kenabiannya sampai ada pendapat menyebutkan bahwa wanita wanita Yahûdî yang memberi racun masuk Islâm. Kemudian Nabî ﷺ diwafatkan setelah tiga tahun dengan meraih kemuliaan mati syahîd.” [Syarhuz Zarfânî (12/94)].

Ketiga: Supaya menjadi penangkal dari pengaruh sihir.

Sihir pada hakekatnya memberi pengaruh kepada seseorang sebagaimana telah memberi pengaruh kepada Nabî ﷺ, berkata 'Âisyah ؓ:

سَحَرَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَهُودِيٌّ مِنْ يَهُودِ بَنِي زُرَيْقٍ يُقَالُ لَهُ لَيْدُ بْنُ الْأَعْصَمِ حَتَّى كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُحْيِلُ إِلَيْهِ أَنَّهُ يَفْعَلُ الشَّيْءَ وَمَا يَفْعَلُهُ حَتَّى إِذَا كَانَ ذَاتَ يَوْمٍ أَوْ ذَاتَ لَيْلَةٍ دَعَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ دَعَا ثُمَّ دَعَا ثُمَّ قَالَ: «يَا عَائِشَةُ أَشَعَرْتَ أَنَّ اللَّهَ أَفْتَانِي فِيمَا اسْتَفْتَيْتُهُ فِيهِ جَاءَنِي رَجُلَانِ فَقَعَدَ أَحَدُهُمَا عِنْدَ رَأْسِي وَالْآخَرُ عِنْدَ رِجْلِي. فَقَالَ الَّذِي عِنْدَ رَأْسِي لِلَّذِي عِنْدَ رِجْلِي أَوِ الَّذِي عِنْدَ رِجْلِي لِلَّذِي عِنْدَ رَأْسِي: مَا وَجَعُ الرَّجُلِ؟ قَالَ: مَطْبُوبٌ. قَالَ: مَنْ طَبَّهُ؟ قَالَ: لَيْدُ بْنُ الْأَعْصَمِ. قَالَ: فِي أَيِّ شَيْءٍ؟ قَالَ: فِي مُشْطٍ وَمُشَاطَةٍ وَجُبِّ طَلْعَةٍ ذَكَرٍ. قَالَ: فَأَيْنَ هُوَ؟ قَالَ: فِي بِنْرِ ذِي أَرْوَانَ» فَأَتَاهَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي أَنْاسٍ مِنْ أَصْحَابِهِ ثُمَّ

قَالَ: «يَا عَائِشَةُ وَاللَّهِ لَكَأَنَّ مَاءَهَا نُفَاعُهُ الْحِنَاءُ وَلَكَأَنَّ نَخْلَهَا رُءُوسُ الشَّيَاطِينِ» فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَفَلَا أُحْرِقُهَا؟ قَالَ: «لَا أَمَّا أَنَا فَقَدْ عَافَانِي اللَّهُ وَكَرِهْتُ أَنْ أَثِيرَ عَلَى النَّاسِ شَرًّا فَأَمَرْتُ بِهَا فِدْفِنْتُ»

“Rasûlullâh ﷺ disihir oleh seorang Yahûdî dari kalangan Yahûdî Banî Zuraiq yang bernama Labîd Ibnul 'Asham sampai Rasûlullâh ﷺ terbayangkan untuk melakukan sesuatu namun beliau tidak jadi melakukannya. Sampai pada suatu hari atau pada suatu malam Rasûlullâh ﷺ berdoa, kemudian beliau berdoa, kemudian beliau berkata: “Wahai 'Âisyah, apakah kamu menyadari bahwa Allâh telah memberikan jawaban kepadaku terhadap apa yang aku meminta jawaban kepada-Nya. Telah datang kepadaku dua orang, lalu salah seorang dari keduanya duduk di samping kepalaku dan yang lainnya duduk di samping kakiku. Bertanya orang yang duduk di samping kepalaku kepada yang di samping kakiku atau yang di samping kakiku kepada yang di samping kepalaku: “Apa sakitnya orang ini? Dia menjawab: “Disihir.” Dia bertanya lagi: “Siapa yang menyihirnya?” Dia menjawab: Labîd Ibnul 'Asham” Dia bertanya lagi: “Pada sesuatu apa dia disihir.” Dia menjawab: “Pada media sisir, rambut yang rontok saat disisir dan pada pangkal putik kembang kurma jantan.” Dia bertanya: “Dimana itu?” Dia menjawab: “Di sumur Dzû Arwân.” Lalu Rasûlullâh ﷺ bersama beberapa orang dari para shahabatnya mendatangnya, kemudian setelah itu beliau berkata: “Wahai 'Âisyah, demi Allâh seakan-akan airnya seperti terkena daun pacar dan seakan-akan pangkal kurmanya seperti kepala-kepala setan.” Aku berkata: “Wahai Rasûlullâh ﷺ mengapa engkau tidak membakarnya? Beliau berkata: “Tidak perlu, adapun aku maka sungguh Allah telah menyembuhkanku, dan aku tidak suka menimpakan suatu keburukan kepada orang lain, aku telah

memerintahkan untuk menimbunnya.” [Riwayat Al-Bukhârî (no. 5763) dan Muslim (no. 5832)].

Nabî ﷺ dalam mengatasi pengaruh sihir tersebut, di antaranya dengan sarapan 7 buah kurma, beliau berkata:

«مَنْ تَصَبَّحَ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمْ وَلَا سِحْرٌ»

“Barangsiapa yang sarapan dengan 7 buah kurma 'ajwah maka pada hari itu tidak akan memudaratkannya racun dan tidak pula sihir.” [Riwayat Al-Bukhârî (no. 5769)].

Nabî ﷺ menangani pengaruh sihir dengan sarapan buah kurma, karena buah kurma mengandung kalium yang berfungsi menurunkan tekanan darah dan juga mengandung magnesium yang bisa mengatur tekanan darah. Sedangkan hubungan sihir dengan orang yang disihir itu melalui tekanan darah, tukang sihir melakukan penyihiran kepada seseorang melalui bantuan setan, dan setan ini berjalan ke dalam tubuh seseorang sesuai dengan peredaran darah, berkata Nabî ﷺ:

«إِنَّ الشَّيْطَانَ يَجْرِي مِنَ الْإِنْسَانِ مَجْرَى الدَّمِ»

“Sesungguhnya setan berjalan pada seseorang itu melalui peredaran darah.” [Riwayat Al-Bukhârî (2038) dan Muslim (5807)].

Dengan berjalannya setan melalui peredaran darah seseorang tentu memberi pengaruh terhadap tekanan darahnya, bisa hipertensi, karena tekanan darahnya tinggi maka memakan buah kurma sebagai solusi sehingga tekanan darahnya menjadi normal dan bisa jadi pula akan hipotensi, karena tekanan darahnya rendah maka memakan buah kurma sebagai solusi sehingga tekanan darahnya menjadi normal.

**SARAPAN BUAH-BUAHAN SECARA TERSENDIRI,
TIDAK DENGAN MAKANAN YANG LAIN**

Buah memiliki zat gula yang dinamakan fruktosa. Ketika buah dimakan dengan cara yang benar, fruktosa ini tidak akan membahayakan tubuh. Kandungan serat dalam buah akan menahan fruktosa agar tidak melonjakkan jumlah gula darah tubuh. Lain halnya jika buah dikonsumsi dengan cara yang salah, justru akan memudharatkan tubuh. Cara yang benar dan tepat mengonsumsi buah adalah memakannya secara tersendiri saat perut kosong, tidak mencampur dengan jenis makanan lainnya.

Buah-buahan merupakan makanan yang cepat dicerna. Di lambung, buah hanya memerlukan waktu sekitar 20-30 menit untuk dicerna. Sehingga pada umumnya, buah-buahan tidak cocok digabungkan dengan jenis makanan lain seperti karbohidrat, protein, lemak, dan sayur-sayuran. Buah akan memberikan manfaat maksimal pada tubuh jika dimakan tersendiri tanpa dicampur dengan makanan lain. Fruktosa dalam buah jika digabungkan dengan jenis makanan lain akan menimbulkan fermentasi di dalam perut, sehingga akan merusak dan mempercepat pembusukan makanan saat proses cerna. Hendaklah memakan buah paling minimal 20-30 menit sebelum mengonsumsi makanan lain seperti jenis karbohidrat, protein, lemak, dan sayur atau 2 jam setelahnya (sekitar 1 jam setelah makan sayur), dan sekitar 4 jam setelah makan jenis protein hewani.

Selain kandungan fruktosa yang dapat merusak makanan lain jika dikonsumsi bersamaan dengan buah, kandungan vitamin C pada buah dapat mengganggu kerja enzim amilase (pencerna karbohidrat) dan enzim pepsin (pencerna protein), sehingga yang terjadi adalah proses cerna menjadi tidak sempurna.

SARAPAN TIDAK HANYA DENGAN 7 BUAH KURMA

Sarapan dengan ketentuan 7 buah kurma itu merupakan ketentuan yang Nabî ﷺ tetapkan untuk pengobatan atau

pencegahan terhadap suatu penyakit, yang manfaatnya telah beliau sebutkan:

«لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ»

“Tidak akan memudaratkannya racun dan tidak pula sihir.”
[Riwayat Al-Bukhârî (no. 5769)].

Jika seseorang menginginkan sarapan sebagaimana biasanya maka ada keluasaan baginya untuk makan buah kurma, lebih dari 7 buah kurma atau kurang dari itu. Pohon kurma yang menghasilkan kurma segar di negeri kita tentu masih langka, karena kurma hanya tumbuh subur di tanah padang pasir, sedangkan buah yang efektif disini adalah buah segar yang tidak jauh dari masa dan tempat panennya, oleh karena itu kita mencari pengganti buah kurma, Alhamdulillah berbagai buah-buahan ada di negeri kita, dan di antara buah-buahan di negeri kita pernah pula ada di zaman Nabî ﷺ, karena teranggap langka ketika itu maka sangat jarang dikonsumsi Nabî ﷺ.

Di antara buah-buahan yang pernah dimakan oleh Nabî ﷺ adalah:

Buah Semangka Berkulit Hijau

'Âisyah ﷺ pernah mengisahkan tentang Nabî ﷺ memakan buah semangka, beliau berkata:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ الْبُطِیْحَ بِالرُّطَبِ، فَيَقُولُ:
«نَكْسِرُ حَرَّ هَذَا بِبَرْدِ هَذَا، وَبَرْدَ هَذَا بِحَرِّ هَذَا»

“Dahulu Rasûlullâh ﷺ memakan buah semangka berkulit hijau dengan buah kurma segar, beliau berkata: “Kita netralkan panasnya buah kurma segar ini dengan dinginnya buah semangka ini, kita netralkan dinginnya buah semangka ini dengan panasnya kurma segar ini.” [Riwayat Abû Dâwud (no. 3836), At-Tirmidzî (no. 1843) dan An-Nasâ'î (no. 6722)].

Pada hadîts ini terdapat bimbingan dari Nabî ﷺ ketika sarapan buah-buahan hendaklah tidak dingin, jika buah-buahan dingin maka akan mengganggu fungsi pencernaan, terlebih ketika tubuh sedang tidak stabil, demikian pula ketika cuaca di sekitarnya tidak stabil maka pencernaan menjadi sensitif dan rentan terganggu, bisa menyebabkan radang pada tenggorokan dan produksi asam lambung meningkat.

Buah Semangka Berkulit Kuning

Berkata Anas bin Mâlik ؓ:

رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَجْمَعُ بَيْنَ الرُّطَبِ وَالْحَرْبِزِ.

“Aku melihat Rasûlullâh ﷺ memakan secara bersamaan antara buah kurma segar dan semangka berkulit kuning.” [Riwayat Ahmad (no. 12449) dan At-Tirmidzî di dalam “Syamâil” (no. 200)].

Buah Arâk

Buah arâk berbentuk seperti buah beri, Nabî ﷺ selama menjadi pengembala kambing sering memakan buah arâk ini, berkata Jâbir bin 'Abdillâh ؓ:

كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِمَرِّ الظَّهْرَانِ وَخُنْ نَجْنِي الْكَبَاثَ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «عَلَيْكُمْ بِالْأَسْوَدِ مِنْهُ فَإِنَّهُ أَطْيَبُهُ» فَقُلْنَا: يَا رَسُولَ اللَّهِ كَأَنَّكَ رَعَيْتَ الْغَنَمَ، قَالَ: «نَعَمْ وَهَلْ مِنْ نَبِيٍّ إِلَّا وَقَدِ رَعَاهَا»

“Dahulu kami bersama Nabî ﷺ di Marruzh Zahrân, sedangkan kami memanen buah arâk yang matang lalu Nabî ﷺ berkata: “Hendaklah kalian memanen yang sudah hitam dari buah-buahnya karena sesungguhnya itu yang paling baiknya.” Kami bertanya: “Wahai Rasûlullâh seakan-akan engkau pernah mengembala kambing?” Beliau menjawab: “Iya, tidaklah ada dari seorang nabî pun kecuali dia telah mengembala kambing.” [Riwayat Al-Bukhârî (no. 3406) dan Muslim (no. 5470)].

Nabî ﷺ ketika memakan buah arâk ini, beliau memilih yang benar-benar matangnya, karena semakin matang buahnya maka semakin enak rasanya. Keadaan buah arâk ini mirip dengan keadaan buah pisang, meskipun sangat berbeda jauh bentuknya dengan buah pisang namun keadaan matangnya mirip dengan buah pisang.

Pada buah arâk ini diketahui benar-benar matang ketika warna kulitnya sudah hitam, dan ini yang paling baiknya sebagaimana yang dikatakan oleh Nabî ﷺ:

«فَإِنَّهُ أَطْيَبُهُ»

“Karena sesungguhnya itu yang paling baiknya.” [Riwayat Al-Bukhârî (no. 3406) dan Muslim (no. 5470)].

Sedangkan buah pisang diketahui benar-benar matang ketika sudah ada bintik-bintik hitam pada kulitnya, dan ini yang paling baiknya buah pisang, karena mengandung senyawa alfa Tumor Necrosis Factor, dengan kandungan senyawa inilah dapat memperkuat sistem imun tubuh dalam melawan tumor atau kanker serta berbagai penyakit lainnya.

SARAPAN DENGAN BUAH KURMA

Nabî ﷺ menganjurkan untuk sarapan dengan buah kurma karena beberapa alasan:

Pertama: Buah kurma memiliki manfaat dan keutamaan tersendiri yang tidak dimiliki oleh buah-buahan yang lainnya.

Kedua: Buah kurma merupakan makanan utama dan terbaik yang mudah didapatkan di Madînah.

Ketiga: Buah kurma bagi penduduk Madînah ketika itu termasuk dari buah-buahan segar karena dipanen langsung dari pohonnya, dan sebaik-baik buah adalah buah segar yang baru diambil dari pohonnya, ini seperti yang dikatakan kepada Ummu ‘Îsâ Maryam ﷺ:

﴿وَهَزَيَّ إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا﴾

“Goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu maka pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang matang untukmu.” [Maryam: 25].

Ini menunjukkan bahwa sarapan dengan buah tidaklah terkhususkan dengan buah kurma Madînah saja, namun masing-masing negeri melihat kepada buah-buahan yang ada di negeri mereka, jika ada buah kurma segar, maka sarapan dengannya itu lebih baik dan lebih utama, namun jika tidak ada melainkan hanya buah-buahan yang lain maka sarapan dengan buah-buahan yang ada itu sebagai pengganti dari buah kurma segar yang belum lama dipanen dari pohonnya.

Nabî ﷺ ketika hendak memakan buah-buahan maka beliau melihat yang paling segarnya, berkata Anas bin Mâlik ؓ:

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُفْطِرُ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ عَلَى رُطْبَاتٍ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رُطْبَاتٍ، فَتُمِيرَاتٌ.

“Dahulu Nabî ﷺ berbuka puasa sebelum shalat dengan buah-buah kurma yang segar, jika tidak ada buah-buah kurma yang segar maka dengan buah-buah kurma yang kering.” [Riwayat Abû Dâwud (no. 2356) dan At-Tirmidzî (no. 696)].

KETIKA TIDAK ADA BUAH KURMA

Termasuk dari sunnah Nabî ﷺ setelah shalat shubuh adalah berdiam di masjid hingga terbit matahari, kemudian beliau shalat dua raka'at, setelah itu beliau kembali ke rumah, beliau sampai di rumah pernah bertanya:

«يَا عَائِشَةُ هَلْ عِنْدَكُمْ شَيْءٌ» قَالَتْ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا عِنْدَنَا شَيْءٌ.
قَالَ: «فَإِنِّي صَائِمٌ»

"Wahai 'Âisyah, adakah sesuatu pada kalian?" 'Âisyah menjawab: "Wahai Rasûlullâh tidak ada pada kami sesuatu pun." Maka Rasûlullâh ﷺ berkata: "Kalau begitu aku puasa." [Riwayat Muslim (no. 2770)].

Sesuatu yang ditanyakan oleh Nabî ﷺ tersebut adalah makanan secara umumnya, disebutkan *"syai'un"* dalam bentuk nakirah yang berfaedah umum, yaitu sesuatu apa saja dari buah-buahan, dan yang biasa ada di rumah Nabî ﷺ adalah buah kurma, berkata 'Âisyah ﷺ:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَا عَائِشَةُ بَيْتٌ لَا تَمُرُّ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ، يَا عَائِشَةُ بَيْتٌ لَا تَمُرُّ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ أَوْ جَاعَ أَهْلُهُ»، قَالَهَا مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا.

"Berkata Rasûlullâh ﷺ: "Wahai 'Âisyah, rumah yang tidak ada buah kurma padanya adalah kelaparan bagi penghuninya, wahai 'Âisyah, rumah yang tidak ada buah kurma padanya adalah kelaparan bagi penghuninya atau penghuninya telah kelaparan." Beliau mengatakannya 2 kali atau 3 kali." [Riwayat Muslim (no. 5458)].

Hadîts ini menunjukkan bahwa buah kurma adalah menu utama setiap hari bagi penduduk Madînah, ketika buah kurma tidak ada di rumah-rumah penduduk Madînah maka ini teranggap sebagai musibah kelaparan. Demikian pula kita yang sudah terbiasa sarapan buah-buahan, ketika kita sudah tidak ada lagi persediaan buah-buahan maka ini teranggap sebagai musibah, sungguh benar perkataan Allâh ﷻ:

﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ﴾

"Sungguh benar-benar Kami akan menguji kalian dengan sesuatu dari rasa takut, rasa lapar, kekurangan dari berbagai harta benda

dan kematian jiwa serta kekurangan buah-buahan.” [Al-Baqarah: 155].

Kekurangan buah-buahan atau tidak adanya buah-buahan itu teranggap sebagai suatu musibah, oleh karena itu Khalîlullâh Ibrâhîm ؑ tidak ingin membiarkan anak keturunannya di Makkah hanya makan daging dan minum air saja hingga beliau berdoa:

﴿وَارْزُقْهُمْ مِنَ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ﴾

“Wahai Rabb kami rezkikanlah kepada mereka dengan berbagai buah-buahan supaya mereka bersyukur.” [Ibrâhîm: 37].

SARAPAN BUAH-BUAHAN ATAU PUASA SUNNAH

Ketika tidak ada lagi bagi Rasûlullâh ؑ sesuatu pun dari buah-buahan untuk beliau sarapan dengannya maka beliau memilih untuk puasa sebagaimana pada perkataannya:

«فَإِنِّي صَائِمٌ»

“Kalau begitu aku puasa.” [Riwayat Muslim (no. 2770)].

Ini terdapat bimbingan yang bagus bagi kita untuk membiasakan sarapan dengan buah-buahan, Nabî ؑ pada kesehariannya hanya dalam dua keadaan, yaitu berpuasa atau tidak berpuasa. Ketika beliau berniat untuk puasa maka di waktu sahuranya beliau memakan buah kurma, berkata Anas ؓ:

قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَذَلِكَ فِي السَّحْرِ: «يَا أَنَسُ، إِنِّي أُرِيدُ الصَّيَامَ، فَأَطْعِمْنِي شَيْئًا»، فَجِئْتُهُ بِتَمْرٍ وَإِنَاءٍ فِيهِ مَاءٌ بَعْدَ مَا أَدَّيْنُ بِالْأَلِّ.

“Rasûlullâh ؑ berkata kepadaku, dan itu pada waktu sahur: “Wahai Anas, sesungguhnya aku ingin puasa, berikanlah kepadaku sesuatu.” Maka aku memberikan kepadanya buah kurma dan suatu bejana yang di dalamnya air, itu setelah adzan

pertama yang dikumandangkan oleh Bilâl.” [Riwayat Ahmad (no. 13033), An-Nasâ’î (no. 2167)].

Nabî ﷺ menyontohkan untuk tetap sahur bagi yang berniat puasa, sehingga perut yang kosong dapat terisi, kalau pun tidak ada buah maka beliau tetap menyunahkan untuk sahur meskipun hanya dengan meminum air, beliau berkata:

«تَسَحَّرُوا وَلَوْ بِجُرْعَةٍ مِنْ مَاءٍ»

“Sahurlah kalian meskipun dengan seteguk dari air.” [Riwayat Ibnu Hibbân (no. 3476) dan Abû Ya'la (no. 3340)].

Ini keadaan Nabî ﷺ di saat puasa, ketika beliau tidak puasa maka beliau sarapan dengan buah kurma. Tentu ini bertujuan untuk hidup sehat, karena pada pagi hari dari saat bangun tidur di waktu sahur hingga akhir waktu dhuhâ merupakan momen bagi tubuh menjalani detoks alaminya dengan memfokuskan diri membuang sampah dan residu sisa metabolisme besar tubuh di saat tidur. Berbagai buah yang kaya manfaat mampu memasok keperluan tanpa memberi beban energi serta tanpa merusak fokus tubuh di pagi hari, tidak banyak membebani kerja lambung dan usus sehingga menghemat enzim pencernaan, dan juga memasok kalori yang cukup bagi badan dalam menjalani aktivitas di pagi hari.

Buah-buahan dapat memberi pasokan energi secara cepat karena zat gula buah tergolong ringan dan mudah diubah menjadi energi. Selain itu, buah tidak memerlukan energi besar untuk dicerna tubuh karena mudah diurai, sehingga cocok menjadikannya sebagai santapan di pagi hari, tanpa menimbulkan rasa kantuk dan kelelahan. Karena sifatnya yang mudah dicerna inilah, sarapan dengan buah akan menimbulkan rasa lapar yang cepat, sehingga sebaiknya buah-buahan di pagi hari dimakan secara sedikit demi sedikit dan berkala.

SAHUR DENGAN BUAH ATAU HANYA MINUM AIR

Rasûlullâh ﷺ tetap menganjurkan untuk sahur dengan buah-buahan, beliau menyunahkan untuk sahur dengan buah kurma, beliau berkata:

«نِعْمَ سَحُورُ الْمُؤْمِنِ التَّمْرُ»

“Sebaik-baik sahur bagi orang beriman adalah buah kurma.” [Riwayat Abû Dâwud (no. 2347), Al-Bazzâr (no. 8550) dan Al-Baihaqî (no. 8375)].

Ketika tidak ada buah-buahan atau bagi seseorang tidak ingin makan sahur maka Rasûlullâh ﷺ tetap menganjurkan untuk sahur meskipun hanya dengan air, beliau berkata:

«تَسَحَّرُوا وَلَوْ بِمَاءٍ»

“Sahurlah kalian meskipun dengan air.” [Riwayat Ibnu Abî 'Âshim (no. 2758)].

Pada saat sahur ataupun ketika sarapan ini terdapat anjuran untuk memakan buah atau meminum air, yaitu memilih salah satunya, jika menginginkan kedua-duanya maka hendaklah ada jedanya, meminum air kemudian makan buah-buahan beberapa menit setelahnya atau memakan buah-buahan kemudian meminum air beberapa menit setelahnya. Biasanya buah-buahan hanya memerlukan waktu cerna sekitar 15 hingga 30 menit, adapula yang memerlukan waktu hingga 1 jam. Sehingga waktu tepat untuk minum air setelah makan buah adalah sekitar 15 hingga 30 menit.

Adapun setelah makan buah langsung mengikutkannya dengan minum maka keberadaan air ini akan mencairkan enzim-enzim pencernaan yang berada di dalam lambung sehingga menyebabkan makanan tidak tercerna dan terserap secara sempurna, berkata Ibnu Muflih رحمه الله:

وَتَقْسُدُ الْفَاكِهَةُ بِشُرْبِ الْمَاءِ عَلَيْهَا.

“Akan rusak buah-buahan dengan sebab meminum air ketika memakannya.” [Al-Ādabusy Syar’iyyah (3/358)].

Berkata Ibnul Qayyim رحمته الله:

وَلَمْ يَكُنْ مِنْ هَذِهِ أَنْ يَشْرَبَ عَلَى طَعَامِهِ فَيُفْسِدُهُ، وَلَا سِيمًا إِنْ كَانَ الْمَاءُ حَارًّا أَوْ بَارِدًا فَإِنَّهُ رَدِيءٌ جِدًّا.

“Tidaklah termasuk dari petunjuk Rasûlullâh ﷺ beliau minum di saat makan karena itu akan merusak makanannya, lebih-lebih kalau keberadaan air itu panas atau dingin, karena sesungguhnya itu sangat tidak baik.” [Zâdul Ma’âd (4/204)].

Berkata Ibnu Muflih رحمته الله:

وَالْمَعْرُوفُ عَنِ الْأَطِبَّاءِ أَنَّهُمْ نَهَوْا عَنْ شُرْبِ الْمَاءِ بَعْدَ الْفَوَاكِهِ مُطْلَقًا وَيَقُولُونَ: إِنَّهُ مُضِرٌّ.

“Dikenal dari kalangan para Thabîb bahwasanya mereka melarang secara mutlak dari meminum air setelah memakan buah-buahan, mereka katakan bahwasanya itu memudaratkan.” [Al-Ādabusy Syar’iyyah (3/358)].

Ini berlaku terhadap semua makanan, bukan hanya buah-buahan, tentu saja minum air setelah makan dengan memperhatikan waktu cerna masing-masing jenis makanan, karena setiap jenis makanan memiliki waktu cerna yang berbeda-beda.

Rasûlullâh ﷺ dalam upaya menghadapi pengaruh racun yang telah masuk ke dalam perutnya dan dalam menanggulangi serangan sihir yang telah mengenai dirinya maka beliau hanya memakan 7 buah kurma dan tidak memakannya bersamaan dengan minum dan tidak pula mengikutkannya dengan minum, karena ini solusi yang baik dan tepat, sungguh bagus apa yang dikatakan oleh para Thabîb di zaman dahulu:

مُصَابِرَةُ الْعَطَشِ بَعْدَ جَمِيعِ الْفَوَاكِهِ نِعَمَ الدَّوَاءِ هَذَا.

“Bersabar menahan haus setelah makan buah-buahan adalah sebaik-baik obatnya.” [Al-Ādabusy Syar'iiyah (3/358)].

SARAPAN BUAH-BUAHAN SEBAGAI DETOKS ALAMI

Nabî ﷺ dalam upayanya mendetoks pengaruh racun dari dalam tubuhnya dengan dua cara:

Pertama: Dengan sarapan buah kurma yang segar, sebagaimana pada perkataannya:

«مَنْ أَكَلَ سَبْعَ تَمَرَاتٍ مِمَّا بَيْنَ لَابَتَيْهَا حِينَ يُصْبِحُ لَمْ يَضُرَّهُ سُمٌّ حَتَّى يُمْسِيَ»

“Barangsiapa yang memakan 7 buah kurma yang berada di antara dua batas Madīnah ketika waktu pagi maka tidak akan memudaratkannya racun hingga sore.” [Riwayat Muslim (no. 5459)].

Kedua: Dengan puasa sunnah, tentunya dengan puasa sunnah ini beliau sahur dengan buah kurma yang segar, kecuali jika tidak mendapatkannya maka beliau mencari buah-buahan yang selainnya, jika tidak mendapatkan pula maka beliau mencukupkan dengan meminum air, berkata Anas bin Mâlik ؓ:

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُفْطِرُ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ عَلَى رُطَبَاتٍ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ فَتَمَرَاتٍ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ.

“Dahulu Nabî ﷺ berbuka puasa sebelum shalat dengan buah-buah kurma yang segar, jika tidak ada buah-buah kurma yang segar maka dengan buah-buah kurma yang kering, jika tidak ada buah-buah kurma yang kering maka beliau meminum dengan beberapa minuman dari air.” [Riwayat Abû Dâwud (no. 2356) dan At-Tirmidzî (no. 696)].

Nabi ﷺ dalam mendetoks lebih sering dengan sarapan buah kurma segar karena itu yang mudah didapatkan di Madīnah, adapun di negeri kita maka sangatlah banyak dari buah-buahan yang bisa membantu proses detoks di dalam tubuh, di antaranya:

Buah Apel

Mengonsumsi buah apel akan membantu mendetoksifikasi tubuh dan membantu membersihkan pembuluh darah, menghilangkan lemak dari darah, mengatasi pembuluh darah tersumbat dan mengobati masalah pada ginjal. Karena buah apel adalah buah yang mudah dicerna dan kaya akan nutrisi, yang dengannya akan lebih mudah diserap oleh usus. Kandungan serat dalam buah apel akan mengoptimalkan kinerja tubuh dalam melakukan detoks yang menyuplai nutrisi.

Buah Semangka

Buah semangka mengandung banyak air dan zat glutathion yang membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Buah semangka juga kaya antioksidan yang mampu menstabilkan tekanan darah.

Buah Jeruk

Mengonsumsi buah jeruk dapat membantu menurunkan risiko terkena kanker usus besar dan mencegah batu ginjal serta membantu mengurangi risiko peningkatan kolesterol jahat dalam tubuh.

Buah Alpukat

Buah alpukat kaya akan serat dan mengandung berbagai vitamin, sumber lemak sehat, magnesium, dan nutrisi penting lainnya. Mengonsumsi buah alpukat dapat membantu penyerapan nutrisi dalam tubuh dengan baik.

Buah Delima

Buah delima adalah buah yang telah disebutkan oleh Allâh ﷻ di dalam Al-Qur’ân, Allâh ﷻ menganjurkan untuk mengonsumsinya:

﴿وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ﴾

“Dan delima yang serupa bentuk dan warnanya dan tidak sama rasanya. Makanlah oleh kalian dari buahnya yang bermacam-macam itu bila berbuah.” [Al-An'âm: 141].

Buah delima mengandung banyak vitamin dan mineral serta kaya akan serat, mengonsumsinya dapat membantu pencernaan, membantu usus sehat dan membantu membersihkan lambung, 'Alî bin Abî Thalib ﷺ menganjurkan untuk mengonsumsi buah delima, beliau berkata:

كُلُوا الرُّمَّانَ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ دِبَاغُ الْمَعِدَةِ.

“Makanlah oleh kalian buah delima dengan “syahim”nya, karena sesungguhnya itu pembersih terhadap lambung.” [Riwayat Ahmad (no. 23237)].

Syahim delima adalah lapisan yang menjadi pembungkus dan pemisah antara sebagian biji dengan biji yang lainnya di dalam buah delima. Lapisan pembungkus ini juga mengandung banyak nutrisi.

Biji delima mengandung zat besi yang dapat melindungi sistem kekebalan tubuh dan menjaga aliran oksigen dalam darah tetap lancar.

Buah Blewah

Buah blewah yang biasa disebut sebagai buah khas Ramadhân merupakan makanan pembuka, cocok dikonsumsi pada saat perut kosong, buah ini mengandung kalium, serat dan berbagai vitamin.

Buah Pepaya

Buah pepaya mengandung berbagai vitamin dan serat, mengonsumsi buah ini dapat mencegah kulit kusam, dapat melancarkan pencernaan dan membersihkan usus dari berbagai sampah dan kuman penyakit.

Buah Anggur

Buah anggur memiliki kandungan kalium yang membantu menghilangkan efek natrium dalam tubuh dan juga memiliki kandungan antioksidan yang bisa membantu menurunkan tekanan darah tinggi.

Buah anggur kaya akan antioksidan, buah anggur bisa membantu mengurangi stress oksidatif sehingga memperlambat penuaan, meningkatkan kinerja memori verbal dan fungsi motorik serta mengatasi gangguan saraf otak.

Buah Langsung

Buah langsung memiliki kandungan serat, yang ini merupakan salah satu nutrisi paling penting dalam mendukung sistem pencernaan. Buah langsung juga memiliki kandungan antioksidan yang tinggi sehingga dapat membantu mencerahkan kulit dan mencegah penuaan.

Buah Zaitûn

Buah zaitûn adalah buah yang dianjurkan oleh Allâh ﷻ untuk mengonsumsinya:

﴿وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ﴾

"Zaitûn dan delima yang serupa bentuk dan warnanya dan tidak sama rasanya. Makanlah oleh kalian dari buahnya yang bermacam-macam itu bila berbuah." [Al-An'âm: 141].

Buah zaitûn kaya akan antioksidan sehingga dapat mengurangi kerusakan oksidatif dalam tubuh dan membantu melawan infeksi yang disebabkan oleh bakteri.

Buah zaitûn juga mengandung asam oleat yang dapat membantu mengurangi risiko kanker, meningkatkan kesehatan jantung dan membantu mengurangi tekanan darah.

Buah Naga

Buah pitaya atau disebut buah naga teranggap sebagai tanaman kaktus yang penuh nutrisi dan mengandung banyak kalori yang masing-masing kaya akan vitamin. Nutrisi yang terpenting dalam buah ini adalah fosfornya. Sel-sel tubuh memerlukan fosfor dan fosfolipid yang merupakan komponen utama dari membran sel. Ini dapat membantu mencegah penuaan dini.

Buah naga merupakan sumber antioksidan yang sangat penting untuk menjaga kulit tetap kencang dan elastis.

Buah Jambu Biji

Buah jambu biji kaya akan kandungan protein, serat, zat besi, magnesium, folat, vitamin, kalium dan antioksidan yang bermanfaat untuk melindungi tubuh dari kerusakan sel, memperlancar sistem pencernaan, meningkatkan fungsi otak dan menjaga kesehatan tulang, gigi, gusi dan pembuluh darah.

Buah Melon

Buah melon memiliki kandungan berbagai kalori, kandungan gula alami, kandungan zat dan vitamin serta kandungan kalium tinggi yang membantu mencegah naiknya tekanan darah.

Buah Mangga

Telah kita ketahui bahwa racun dalam daging merupakan tempat berkembang biaknya sel-sel kanker, dengan sarapan buah

manga maka akan memutus berkembang biaknya sel-sel kanker dan dapat menurunkan risiko kanker saluran pencernaan. Buah mangga juga memiliki sejumlah besar pektin yang dapat membantu mencegah perkembangan kanker prostat.

Buah mangga memiliki peran penting dalam menghilangkan gangguan pencernaan dan meningkatkan fungsi sistem pencernaan.

Buah mangga membantu menghasilkan protein kolagen di dalam tubuh, dan protein ini membantu melindungi pembuluh darah dan jaringan ikat tubuh sehingga memperlambat proses penuaan alami.

Buah Manggis

Buah manggis memiliki antioksidan dan antiinflamasi sehingga mampu melawan perkembangan dan penyebaran sel kanker.

Buah manggis mengandung senyawa yang bersifat antibakteri, sehingga sarapan dengannya membuat daya tahan tubuh mampu melawan infeksi.

Buah manggis juga mengandung serat yang mampu menstabilkan kadar gula.

Buah Nanas

Buah nanas kaya akan serat, merangsang pencernaan protein, mengurangi peradangan usus dan mengatasi masalah pencernaan.

Berbagai Buah-buahan

Secara umum, segala jenis buah-buahan yang matang dan segar memiliki berbagai macam nutrisi dan unsur yang lengkap. Buah-buahan mengandung kaya enzim yang memberi pasokan enzim dalam tubuh guna meningkatkan kualitas biokimia tubuh, dan juga merupakan makanan pembentuk basa dalam tubuh selain sayuran. Perlu diketahui, jika makanan yang manusia

konsumsi sehari-hari didominasi oleh makanan pembentuk asam, maka lama kelamaan tubuh akan bergerak menuju asam. Tubuh yang sehat berada di titik seimbang, memiliki pH netral cenderung basa (sekitar 7,3). Jika bergeser sedikit saja ke arah asam atau terlalu basa, maka ini yang akan menjadi berbagai akar masalah timbulnya penyakit. Makanan yang menyumbang pH basa dalam tubuh adalah buah-buahan dan sayuran segar.

Buah-buahan yang mengandung alkohol seperti durian, cempedak, dan nangka sebaiknya tidak dikonsumsi di pagi hari.

Masih sangat banyak buah-buahan yang kita tidak sebutkan di sini, keberadaan buah-buahan yang banyak kita dapatkan di negeri ini menunjukkan bahwa negeri kita adalah negeri yang kaya dengan berbagai buah-buahan sebagaimana negeri Saba' pada zaman dahulu, Allâh ﷻ terangkan di dalam Al-Qur'ân:

﴿لَقَدْ كَانَ لِسَبَإٍ فِي مَسْكِنِهِمْ آيَةٌ جَنَّتَانِ عَنْ يَمِينٍ وَشِمَالٍ كُلُوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ بَلْدَةٌ طَيِّبَةٌ وَرَبٌّ غَفُورٌ﴾

"Sesungguhnya bagi kaum Saba' ada tanda kekuasaan Allâh di tempat kediaman mereka yaitu ada dua kebun buah-buahan di sebelah kanan dan di sebelah kiri. Dikatakan kepada mereka: "Makanlah oleh kalian dari rezeki yang dianugerahkan Rabb kalian dan bersyukurlah kalian kepada-Nya. Negeri kalian adalah negeri yang baik dan Rabb kalian adalah Rabb Yang Ghafûr (Maha Pengampun)." [Saba': 15].

Pada ayat ini menerangkan bahwa suatu negeri dikatakan sebagai negeri yang baik manakala terdapat berbagai buah-buahan padanya dan penduduknya bersyukur kepada Allâh ﷻ yang telah merezekikan berbagai buah-buahan itu.

Oleh karena itu hendaklah penduduk negeri ini bersyukur kepada Allâh ﷻ yang telah merezekikan berbagai buah-buahan, jangan sampai penduduk negeri ini seperti kaum Saba', berbagai buah-buahan ada pada mereka namun karena mereka tidak

bersyukur maka Allâh ﷻ jadikan negeri mereka tidak subur sebagaimana kita saksikan negeri mereka sekarang yang dinamai Ma'rib di Yaman, dahulu keadaan negeri mereka seperti negeri kita, kemudian Allâh ﷻ rubah keadaan negeri mereka disebabkan mereka berpaling dari kebenaran dan tidak bersyukur kepada Allâh ﷻ:

﴿فَأَعْرَضُوا فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ سَيْلَ الْعَرِمِ وَبَدَّلْنَاهُمْ بِجَنَّتَيْهِمْ جَنَّتَيْنِ ذَوَاتِي أُكُلٍ خَمْطٍ وَأَثَلٍ وَشَيْءٍ مِّنْ سِدْرٍ قَلِيلٍ * ذَلِكَ جَزَيْنَاهُمْ بِمَا كَفَرُوا وَهَلْ نُجَازِي إِلَّا الْكَفُورَ﴾

“Lalu mereka berpaling, maka Kami datangkan kepada mereka banjir yang besar dan Kami ganti kedua kebun buah-buahan mereka dengan dua kebun yang ditumbuhi pohon-pohon yang berbuah pahit, pohon cemara dan sedikit dari pohon bidara. Demikianlah balasan Kami kepada mereka karena kekufuran mereka, dan tidaklah Kami membalas dengan balasan seperti itu kecuali kepada orang-orang yang kufur.” [Saba’: 16-17].

BUKU-BUKU TERBITAN MAKTABAH AL-KHIDHIR

1. Doa-doa Haji dan 'Umrah/Muhammad Al-Khidhir.
2. Panduan Singkat tentang Tata Cara Shalâh/Muhammad Al-Khidhir.
3. Hukum-hukum Seputar Jenazah/Muhammad Al-Khidhir.
4. Hukum-hukum Tentang Shalawat/Abû Ahmad Muhammad Al-Khidhir.
5. Bintang-bintang Penerang Perahuku/Abû Ahmad Muhammad Al-Khidhir.
6. Peran Pemuda dalam Penyebaran Agama/Muhammad Al-Khidhir.
7. Bingkisan untuk Umat/Muhammad Al-Khidhir.
8. Dalîl-dalîl Populer/Abul 'Abbâs Harmîn bin Salîm Al-Limbôrîy .
9. Beginilah Dakwah Nabî /Muhammad Al-Khidhir.
10. Ciri-ciri Pengikut Nabî /Muhammad Al-Khidhir.
11. Dasar-dasar yang Berfaidah tentang Tauhid, Fiqih dan Aqidah/Penulis: Asy-Syaikh Yahyâ bin 'Alî Al-Hajurî/Penerjemah: Muhammad Al-Amin Al-Ambonî dan Muhammad Al-Khidhir.
12. Penyempurnaan Terhadap Pembatal Keislâman/Muhammad Al-Khidhir.
13. Enam Landasan Agung/Penulis: Al-Imâm Muhammad bin 'Abdil Wahhâb An-Najdî/Penerjemah dan pemberi footnote: Muhammad Al-Khidhir.
14. Tashîhul Wushûl Ilâ Ma'rifatits Tsalatsatil Ushûl/Muhammad Al-Khidhir.
15. Al-'Aqîdatus Salîmah /Muhammad Al-Khidhir.
16. Bulan Puasa Bulan Berbagi Rasa/Muhammad Al-Khidhir.
17. Terjemah Al-Ajrûmiyyah/Muhammad Al-Khidhir.
18. Meraih Ampunan Melalui Kajian Ramadhân/Muhammad Al-Khidhir.
19. Pesan Berharga dari Peringatan 'Idul Adhhâ/Muhammad Al-Khidhir.
20. Ujian Akhir Zaman/Muhammad Al-Khidhir.
21. Doa-Doa Shahîh Dari Al-Qur'ân Dan As-Sunnah/Muhammad Al-Khidhir.
22. Al-'Uluw fî Ma'rifatin Nahwi/Muhammad Al-Khidhir.
23. Serangan Satu Muharram/Muhammad Al-Khidhir.
24. Keistimewaan Islam/Penulis: Al-Imâm Muhammad bin 'Abdil Wahhâb An-Najdî/Penerjemah dan pemberi footnote: Muhammad Al-Khidhir.
25. Enam Dasar Besar/Penulis: Al-Imâm Muhammad bin 'Abdil Wahhâb An-Najdî/Penerjemah dan Pemberi Catatan Kaki: Muhammad Al-Khidhir.
26. Perkara Penting/Penulis: Muhammad Al-Khidhir/Penerjemah: Abû Ziyâd Syu'aib bin Ishâq Al-Malayzî.