

Nik Salida  
Suhaila  
Nik Saleh



## Makanan corak personaliti ummah

### Umat Islam mengamalkan disiplin pemakanan ikut syariat bantu bangunkan agama

**P**EMAKANAN sihat dan tubuh yang kuat bukan saja mencorakkan gaya hidup cemerlang umat Islam, tetapi menjadikan jiwa dan fikiran selamat.

Rasulullah SAW bersabda bermaksud: "Seorang mukmin yang kuat itu lebih baik dan disukai Allah berbanding seorang mukmin yang lemah." (Hadis riwayat Al-Imam Muslim)

Mutakhir ini, banyak penyakit mengancam nyawa menyerang manusia. Ada yang boleh diubati dan dicegah. Ada juga merebak mengikut musim dan ada sentiasa menjangkiti tidak mengira usia.

Paling utama, kita hendaklah sentiasa mencari penawar supaya penyakit tidak berlarutan sekaligus mengganggu urusan ibadat dan muamalah. Penyakit kronik bukan saja ancaman negara sedang membangun tetapi halangan global untuk menjadikan sesebuah negara itu gemilang dalam acuannya.

Justeru, perhatian utama tidak sepatutnya dialih ialah iltizam memberi kesedaran kepada setiap individu mengenai langkah pencegahan penyakit kronik dan berjangkit sama ada menyerang tubuh atau jiwa manusia.

Tidak dinafikan jika kita menjaga kesihatan, penyakit dapat dihindar, malangnya, tidak ramai komited menentang penyakit 'jahat' yang diundang melalui pemakanan, gaya hidup dan sikap.

Penyakit jiwa menjengah sesiapa yang lemah daya tahan diri dan keimanan kepada Yang Maha Pencipta menyebabkan mereka tiada upaya menjerat nafsu jahat sehingga tewas kepada syaitan dan iblis.

Untuk menjaga kesihatan fizikal,



**PEMAKANAN** halal dan seimbang mampu mencorakkan gaya hidup cemerlang selain membentuk jiwa sihat dan fizikal yang kuat demi membangunkan agama Islam.

banyak saranan diberikan sama ada melalui pemakanan berkhasiat, senaman dan gaya hidup sihat.

Selain memastikan makanan diambil mengandungi nutrien mencukupi untuk keperluan tubuh, kita hendaklah memastikan makanan diambil daripada sumber halal. Ia bukan saja menyelamatkan tubuh tetapi juga akal dan jiwa.

Ada segelintir umat Islam tidak mengendahkan disiplin pemakanan. Malah rokok dijadikan santapan utama setiap hari. Selain membahayakan diri, ada ibu tidak

#### PETIKAN AL-QURAN

“Dan Dialah menghalalkan bagi mereka yang baik-baik dan mengharamkan ke atas mereka segala yang buruk”

Surah Al-A'raf  
Ayat 157

berhati-hati hingga bayi dalam kandungan turut menerima bahana.

Bukan sekadar mengancam organ dalaman badan, rokok juga merosakkan personaliti, akal, jiwa, sekali gus tidak membantu memajukan agama dan umatnya.

Ada anak terikut-ikut menjadikan tabiat menghisap rokok sebagai rutin akibat teladan ditonjolkan ibu bapa. Apabila hal ini berlaku, ia berlarutan kepada generasi seterusnya sehingga sukar dibendung.

Umat Islam diwajibkan mengambil makanan daripada sumber ha-

lal. Firman Allah bermaksud: "Dan Dialah menghalalkan bagi mereka yang baik-baik dan mengharamkan ke atas mereka segala yang buruk." (Surah Al-A'raf, ayat 157)

Setiap yang tidak diharamkan Allah tentulah mempunyai sebab. Makanan halal bukan saja baik untuk kesihatan, malah ia menjaga syariat. Sebagai Muslim, kewajipan mengambil makanan halal menjadi keutamaan walau di mana berada.

Di United Kingdom contohnya, ada terpaksa memandu sejauh satu jam setengah untuk mendapatkan bahan mentah halal seperti ayam, dan keju. Makanan alternatif seperti roti, ubi kentang, sayur-sayuran dan buah-buahan menjadi keutamaan jika kehabisan bekalan, terutama ketika cuaca buruk membataskan perjalanan jauh.

Ia tidak menjadi halangan untuk menuruti kehendak agama. Ketatatan kepada syariat sepatutnya menjadi keutamaan setiap umat Islam kerana ia membentuk personaliti, jiwa sihat dan fizikal yang kuat demi membangunkan agama.

Islam menegah memakan makanan kotor dan membahayakan kesihatan. Paling baik ialah makanan dimasak sendiri, dipastikan penyediaan bersih dan sumber halal.

Justeru, kemudahan di tanah air haruslah dimanfaatkan sebaik-baiknya, jangan pula sikap tidak peduli menjerat diri sendiri, sehingga halal dan haram menjadi santapan bersilih ganti.

Penulis ialah Pensyarah Kanan Fakulti Syariah dan Undang-Undang Universiti Sains Islam Malaysia, kini melanjutkan pelajaran di United Kingdom