



# Al-Quran, hadis perjelas khasiat kurma

Perlu jadi makanan rutin berbanding juadah kini yang banyak bahan bahayakan kesihatan

**M**ENIKMATI pelbagai juadah sewaktu berbuka puasa pasti tidak lengkap tanpa buah kurma walau sebiji untuk mendapatkan pahala sunat.

Hadis riwayat Abu Daud dan Tirmizi yang bermaksud: Daripada Sulaima bin Amir Adh-Dhabiyyi, sesungguhnya Nabi bersabda, "Apabila seseorang di antara kamu berbuka, hendaklah ia makan kurma. Jika tidak ada kurma, hendaklah ia berbuka dengan air kerana air itu adalah pembersih."

Alangkah baiknya jika kurma dijadikan makanan rutin dalam hidangan harian kerana manfaatnya yang tinggi berbanding pelbagai jenis makanan hari ini yang terlalu banyak bahan membahayakan kesihatan.

Seruannya juga sebagai memberi peringatan memandangkan menjelang bulan Ramadan, banyak gerai jualan menawarkan juadah pelbagai rasa dan warna, bahkan yang tidak pernah terlihat pun ada termasuk resipi baru dicipta sempena bulan puasa.

Kedatangan Ramadan sudah mula terasa. Pasar raya mula mengeluarkan stok kurma yang banyak, ada segar, ada pula nampaknya bagai tersimpan sekian lama, maklumlah jika bukan kerana Ramadan kurma menjadi hidangan asing walau kepada penggemar buah-buahan.

Di Madinah, kurma segar atau kurma masak yang tidak dikeringkan dijual di Pasar Kurma, tidak jauh dari Masjid Nabawi, tetapi lebih segar jika boleh mendapatkannya di ladang kurma. Warnanya merah dan ulasnya yang besar sangat menggiurkan sesiapa saja tetapi kurma segar tidak tahan lama.

Bagi simpanan dalam tempoh waktu panjang, ramai suka kurma kering kerana rasanya enak dan senang dibawa ke mana-mana.

Rasulullah SAW gemar makan buah kurma dengan hidangan yang lain. Diriwatikan daripada Abdullah bin Jaafar katanya: "Aku melihat Rasulullah SAW memakan buah-buahan dengan kurma masak."

Menyentuh buah kegemaran Rasulullah SAW ini, ia sesuai dikaitkan dengan bulan Ramadan, kerana manfaatnya yang besar bukan saja untuk berbuka tetapi juga bersahur. Dalam hadis diriwayatkan Ibn Hibban dan Baihaqi yang bermaksud: "Daripada Abu Hurairah, berkata bahawa Rasulullah SAW bersabda: Sebaik-baik makanan sahur bagi orang mukmin adalah kurma."

Kurma adalah sejenis buah dari tumbuhan palma yang kaya dengan zat besi, kalsium, fosforus, sodium, potasium, vitamin A dan C serta niasin. Kurma yang dari segi saintifiknya dikenali sebagai phoenix dactylifera L berkesan mengubati gangguan usus kronik dan mengatasi sembelit.

Kurma juga penawar mujarab dalam perubatan tradisional untuk mengatasi masalah insomnia, mengu-



DAPAT SAMBUTAN: Buah kurma laris dijual pada bulan Ramadan.

rangkan batuk serta pelbagai khasiat lain seperti diceritakan dalam 21 ayat al-Quran yang menyebut mengenai buah kurma.

Mengikut pendapat pakar perubatan, buah kurma kaya dengan unsur zat besi dan kalsium yang sesuai untuk wanita sama ada semasa hamil atau selepas bersalin. Hal ini berasaskan wahyu diturunkan Allah kepada ibu Nabi Isa iaitu Saidatuna Maryam binti Imran supaya memakan buah kurma ketika beliau dalam keadaan lemah selepas bersalin.

Firman Allah yang bermaksud: "Dan gegarlah ke arahmu batang pohon tamar itu, supaya gugur kepadamu buah tamar yang masak. Maka makanlah dan minumlah serta berenanglah hati dari segala yang merunsingkan." (Surah Maryam, ayat 25)

Sabda Rasulullah SAW mengenai hal yang sama iaitu: "Beri makan buah tamar kepada isteri kamu yang hamil dan barang siapa memakan buah tamar itu semasa hamilnya, maka anak yang lahir akan menjadi seorang anak penyabar dan bersopan

santun, kerana makanan Siti Maryam ketika melahirkan Nabi Isa adalah buah tamar."

Unsur zat besi dan kalsium dalam buah kurma adalah unsur paling tinggi bagi membentuk susu ibu. Bagi ibu yang mempunyai masalah kekurangan susu, ia dapat diatasi dengan memakan buah kurma sekali gus menggalakkan pertambahan kandungan susu.

Buah kurma juga berperanan dalam pertumbuhan kanak-kanak, pembentukan darah dan sumsum tulang. Antara kajian lain dijalankan membuktikan kurma antara makanan paling pantas diproses sebagai bekalan tenaga. Kurma akan segera dibakar dan disalurkan ke bahagian anggota lain dan otak.

Berdasarkan al-Quran dan hadis Rasulullah SAW, saintis giat mengkaji mengenai khasiat kurma. Mengikut kajian Dr Mahmud Nazim Al-Nasimy dalam buku *Tempoh Mengandung Dari Segi Perubatan, Fiqhiyah Dan Perundangan*, menunjukkan jus kurma dapat menolong mencengkam rahim sewaktu proses

kelahiran, memperkukuhkan urat rahim pada bulan terakhir kehamilan dan membantu memudahkan proses kelahiran bayi. Jus kurma juga dapat mengurangkan tumpah darah, menguatkan organ rahim serta berkesan meredakan tekanan darah tinggi.

Mengikut hasil kajian ahli sains Mesir pula, khasiat kurma terbukti membantu memanaskan badan, mencergaskan otak dan tubuh badan, mencergaskan minda serta membantu tumbesaran kanak-kanak.

Ia juga membantu melicinkan perjalanan darah, menghindari penyakit barah, merawat buah pinggang, mencuci hati dan membantu mengurangkan pengaliran darah semasa kelahiran. Tidak saja buah kurma, umbut pokok kurma juga boleh dijadikan makanan dan mempunyai khasiat tersendiri.

Rasulullah SAW menyebutkan mengenai khasiat sejenis kurma yang diriwayatkan Imam Bukhari yang bermaksud: "Diceritakan oleh Jumaah bin Abdullah yang disampaikan oleh Marwan yang mendapat berita daripada Ibnu Hashim bahawa Amir bin Saad mendengar bapanya meriwayatkan Rasulullah SAW bersabda: "Sesiapa yang memakan tujuh biji tamar 'Ajwah' dia akan terkawal daripada kejutan syaitan dan sihir pada hari itu."

Khasiat kurma Ajwah sebagaimana disebut dalam hadis adalah satu kelebihan dikurniakan Allah sesuai dengan kemuliaannya sebagai jenis kurma pertama ditangan sendiri Rasulullah SAW. Oleh itu, sesiapa menunaikan haji atau umrah di Makkah pasti tidak lupa merasa Ajwah yang enak dan lazat.

Rasulullah juga pernah bersabda yang bermaksud: "Daripada Adiy bin Hatim, ia berkata: Saya mendengar Rasulullah SAW bersabda: Hindarilah api neraka walaupun (dengan memberi sedekah) sebelah buah kurma."

Hadis itu menerangkan walaupun hanya bersedekah sebelah buah kurma, kita terhindar daripada api neraka. Justeru, ada baiknya kita mulakan Ramadan kali ini dengan niat untuk bersedekah lebih dari tahun sebelumnya.

Jika mampu dengan harta dan wang ringgit, paling tidak pun memberi makan buah kurma kepada orang miskin dan kurang berkemampuan ketika berbuka. Tetapi tidak salah juga sekadar mewakafkan tenaga dan masa dengan beramal jariyah untuk umat yang masih tersisa di bumi ini.

Penulis ialah pensyarah Fakulti Syariah dan Undang-undang Universiti Sains Malaysia (Usim)

INFO

## Khasiat kurma



■ Kurma adalah buah dari tumbuhan palma yang kaya dengan zat besi, kalsium, fosforus, sodium, potasium, vitamin A dan C serta niasin.

■ Dari segi saintifiknya dikenali sebagai phoenix dactylifera L berkesan mengubati gangguan usus kronik dan mengatasi sembelit.

■ Penawar mujarab dalam perubatan tradisional untuk mengatasi masalah insomnia, mengurangkan batuk serta pelbagai khasiat lain seperti diceritakan dalam 21 ayat al-Quran yang menyebut mengenai buah kurma.

■ Mengikut pendapat pakar perubatan, buah kurma kaya dengan unsur zat besi dan kalsium yang sesuai untuk wanita sama ada ketika hamil atau selepas bersalin.

■ Bagi ibu yang mempunyai masalah kekurangan susu, ia dapat diatasi dengan memakan buah kurma sekali gus menggalakkan pertambahan kandungan susu.

■ Berperanan dalam pertumbuhan kanak-kanak, pembentukan darah dan sumsum tulang.

■ Antara kajian lain dijalankan membuktikan kurma antara makanan paling pantas diproses sebagai bekalan tenaga.

■ Khasiatnya terbukti membantu memanaskan badan, mencergaskan otak dan tubuh badan, mencergaskan minda kanak-kanak.

■ Jus kurma dapat mengurangkan tumpah darah, menguatkan organ rahim serta berkesan meredakan tekanan darah tinggi.

■ Ia juga membantu melicinkan perjalanan darah, menghindari barah, merawat buah pinggang, mencuci hati dan membantu mengurangkan pengaliran darah ketika kelahiran.