



**Siti  
Suriani  
Othman**

Deri Nottingham, England  
suria3979@gmail.com

# Perubatan Barat akui kebaikan puasa

**W**ALAU PUN hanya beberapa hari lagi kita akan menyambut Aidilfitri, pelbagai persoalan masih disuarakan oleh teman bukan Islam yang bimbang saya kelaparan kerana berpuasa.

Ada yang berkata, 'tak mati ke tak makan apa-apa dalam sehari?' Saya katakan kita ada masa berpuasa, ada masa berbuka dalam sehari. Ada juga yang bertanya, 'takkan tak makan apa-apa, minum pun tidak?' Saya katakan tidak, tetapi kami boleh makan apa saja bila berbuka nanti, tiada seketan terhadap jenis makanan, selagi ia halal.

Banyak tulisan menerangkan mengenai kebaikan berpuasa dalam Islam. Di kesempatan ini, mari kita lihat pula sejauh mana berpuasa dapat meningkatkan kesihatan daripada sudut pandangan perubatan. Saya bawakan beberapa pandangan perubatan yang menyokong ibadat berpuasa ini dengan fakta saintifik.

Menurut Dr Ben Kim, pengamal perubatan berasaskan herba dari Kanada, berpuasa untuk tujuan perubatan sudah lama diamalkan. Malah, ahli falsafah terkenal seperti Socrates dan Plato juga mencadangkan puasa untuk tujuan memulih dan meningkatkan kesihatan badan. Mahatma Gandhi sendiri dikatakan berpuasa selama 21 hari sebagai usaha meningkatkan rasa hormat antara warga berlainan agama di India.

Namun, sehingga hari ini amalan berpuasa lebih banyak dikaitkan sebagai 'ritual' agama saja, misalnya berpuasa pada bulan Ramadan oleh umat Islam. Nyata perkembangan perubatan moden dapat melihat kebaikan berpuasa dengan sokongan fakta saintifik. Kajian terhadap ilmu fisiologi mendapati amalan berpuasa mempunyai kuasa pemulihan yang hebat, kesan daripada aktiviti berpuasa tadi.

Elson Haas seorang doktor kesihatan dalam bukunya bertajuk *Tetap sihat dengan Nutrisi: Panduan Lengkap untuk Diet dan Perubatan Nutrisi* menyatakan bahawa berpuasa adalah antara terapi amat penting jadi yang terhebat. Haas juga percaya berpuasa adalah satu kaedah bukan hanya untuk terapi diri, malah untuk masalah perubatan yang lain serta merangkumi masalah kehidupan lebih kompleks.

Turut dinyatakan kebaikan berpuasa adalah untuk detoksifikasi atau penyah-toksin. Pembersihan diri ini adalah satu daripada trilogi nutrisi amat penting terhadap badan manusia, selain menyeimbangkan keperluan dalam badan dan membina badan sihat. Haas percaya berpuasa adalah satu daripada 'hubungan yang hilang' dalam diet masyarakat Barat.

Kebanyakan masyarakat di Barat dikatakan terlebih makan, makan terlalu kerap, makan makanan yang mengandungi protein yang tinggi, selain tinggi lemak serta mencerna makanan lebih daripada yang diperlukan badan.

Statistik menunjukkan masyarakat Barat di UK amnya bukanlah tergolong dalam masyarakat yang sihat. Misalnya, Diabetes UK satu organisasi terbesar di UK yang membantu mereka menghindari diabetes, berkempen serta menjalankan kajian mengenai penyakit ini, menganggarkan lebih empat juta warga Britain akan menghidap diabetes menjelang 2025. Diabetes UK juga mendapati peningkatan 46 peratus yang akan berlaku adalah kesan daripada diet dan gaya hidup tidak sihat.

Menariknya, berpuasa yang disarankan doktor perubatan di Barat mempunyai persamaan dengan apa yang diamalkan umat Islam. Misalnya, antara saranan berpuasa untuk kesihatan adalah menjalankan puasa dalam tempoh singkat untuk membantu membersihkan dalaman badan.

Puasa singkat yang dilakukan dalam beberapa bulan setahun membantu membersihkan dalaman badan. Perbezaannya ialah puasa bentuk moden yang dicadangkan, mencadangkan puasa dimulakan selama 24 jam, kemudian dikurangkan secara berperingkat-peringkat. Menurut Dr Ben Kim, jangka waktu berpuasa adalah bebas, tetapi bergantung kepada matlamat masing-masing.

Misalnya, jika kita bermatlamat untuk pulih daripada sakit akut, maka kita boleh berpuasa sehingga berasakan cukup sihat untuk makan semula. Untuk sakit kronik pula, jangka masa berpuasa ditentukan oleh kemajuan puasa itu sendiri.

Ini memandangkan proses pembaikan diri dalam tempoh ini boleh dijangka. Ketika berpuasa, tahap kolesterol dan asid urik dalam darah akan meningkat, namun selepas berpuasa tahap ini akan menurun yang menunjukkan sistem badan semakin bersih.

Selain itu, ada juga kajian yang menyasarkan puasa daripada segala bentuk makanan, tetapi amalkan minum jus buah-buahan saja. Puasa bentuk ini dikatakan dapat menyahtoksin badan, selain baik untuk mengurangkan berat badan.

Namun, perbezaan ini menjadikan ibadat berpuasa oleh umat Islam semakin unik. Kita disarankan berpuasa dan tidak boleh tidak. Tanpa perlu mengingkari, kita sudah setapak maju ke arah kesihatan diri.

Lebih menarik, kajian perubatan Barat juga menunjukkan ada jenis penyakit yang boleh dikurangkan menerusi amalan berpuasa. Misalnya, demam, bronchitis, sakit kepala, sembelit, sakit perut, alergi terhadap sesetengah makanan, asma, insomnia, masalah kulit, kencing manis, keletihan, kegemukan, kanser dan sawan babi (epilepsi).

Manfaat puasa pula berdasarkan banyak kajian mencakupi meningkatkan tenaga, memperbaiki tidur, rasa lebih tenang, merehatkan sistem pencernaan, mengurangkan kesan penuaan, memperbaiki penglihatan dan pancaindera, memperbaiki pendengaran, meningkatkan kreativiti, serta penyahtoksin yang membawa kepada perubahan sikap kepada yang lebih baik kerana kurangnya toksin dalam badan.

Nyata amalan berpuasa bukanlah amalan yang melaparkan atau hanya wajib dijalankan umat Islam. Sungguhpun tiada kewajipan kepada bangsa lain untuk berpuasa, fakta saintifik menunjukkan bahawa puasa baik untuk kesihatan serta pemulihan dan pembersihan dalam badan.

Semoga fakta saintifik ini membantu kita menjawab persoalan seperti yang saya utarakan awal tadi, bahawa puasa yang konsisten dalam setahun adalah satu cara semula jadi terhebat untuk kesihatan berpanjangan. Selamat menyambut Aidilfitri kepada seluruh umat Islam di Malaysia.

Penulis ialah pensyarah Universiti Sains Islam Malaysia (Usim), kini melanjutkan pelajaran peringkat doktor falsafah di Nottingham Trent University, United Kingdom