

# Perut tentukan kesihatan kita

Oleh MOHAMMAD NOORIZZUDDIN NOOH

MAKANAN amat diperlukan untuk manusia untuk hidup dan meneruskan aktiviti seharian kepada Allah dan sesama manusia. Makanan dan juga cara pemakanan juga menjadi penyumbang kepada penyakit-penyakit yang berbahaya.

Mengisi perut bererti makan dan minum dari berbagai-bagai benda yang boleh mengenyangkan mengikut tempat, suasana dan kebiasaan masing-masing. Hendaklah makanan itu berupaya menguatkan badan sepertimana yang disebut dalam sebuah hadis Rasulullah iaitu cukup dengan matlamat untuk mendirikan tulang belakangnya.

Rasulullah s.a.w. menganjurkan supaya kita makan dalam beberapa suapan yang kecil iaitu makan dengan sedikit, tidak keterlaluan tanpa perhitungan yang wajar dan juga perlulah bersesuaian dengan kesihatan. Makan dalam keadaan yang sikit tidak membawa kepada kelemahan tubuh badan.

Makan dalam keadaan sikit juga tidak mengurangkan tenaga dan tidak mendatangkan mudarat dan bahaya kepada perut dan anggota badan yang lain. Ini kerana bahaya yang selalu merosakkan kesihatan tubuh badan berpunca daripada corak pemakanan yang keterlaluan dan tidak dikawal.

## Tabiat hidup

Buktinya pada hari ini wujud penyakit yang digelar sebagai penyakit orang kaya seperti obesiti yang mengakibatkan pelbagai jenis penyakit seperti darah tinggi, lemah jantung, kencing manis dan kerosakan buah pinggang.

Oleh kerana makan merupakan salah satu tabiat hidup, Rasulullah s.a.w. menganjurkan gaya pemakanan yang sihat iaitu satu pertiga perut diisi dengan makanan, satu pertiga dengan air, dan satu pertiga diperuntukkan untuk nafas. Sekiranya perut itu diisi kesemuanya dengan makanan, itu mengakibatkan dirinya tidak boleh bernafas dan mendatangkan mudarat kepada dirinya sendiri.

Dalam hal pemakanan ini, soal adab juga tidak boleh diketepikan begitu sahaja. Ini kerana pemeliharaan adab semasa makan sekali gus mampu mengawal nafsu makan seseorang. Apabila kita menikmati makanan dengan tidak gelojoh, maka corak pemakanan juga dapat diatur. Sebab itu Rasulullah s.a.w. sentiasa mengingatkan sahabatnya supaya bersederhana semasa makan dan tidak mengikut nafsu.

Rasulullah s.a.w. juga pernah bersabda yang bermaksud: "*Makanan untuk berdua cukup untuk bertiga dan makanan untuk bertiga cukup untuk berempat.*" (Riwayat Al-Bukhari). Ingatan ini selain untuk mengamalkan kesederhanaan dan menjauhkan diri dari penyakit, ia juga berupaya membentuk akhlak mulia.

Menjauhkan sifat tamak dan mementingkan diri sendiri, serta melatih supaya berjimat dan tidak membazir. Adalah wajib bagi kita untuk memelihara kesihatan badan dan hati supaya dapat menunaikan tugas dan ibadat dengan baik dan sempurna.

Perut ialah punca kepada kesihatan dan penyakit. Apabila diawasi dengan baik dan tidak diisi mengikut nafsu, maka akan terselamatlah daripada penyakit. Akan tetapi apabila keadaan sebaliknya berlaku, maka jadilah perut sebagai sumber segala penyakit yang merosakkan tubuh badan, hati dan jiwa.

□ MOHAMMAD NOORIZZUDDIN NOOH, Fakulti Ekonomi dan Muamalat, Universiti Sains Islam Malaysia