

Konsep Makanan Diet Rasul Saw Menurut Perspektif Islam Dan Sains

Mohd Izhar Ariff Mohd Kashim^{87*}, Sahilah Abd. Mutalib⁸⁸, Yusof Maskat⁸⁹, Norfadhilah Ismail⁹⁰, Rozida Khalid⁹¹, Razalee Sedek⁹², Diani Mardiana Mat Zin⁹³

Abstrak

Al-Quran dan hadis ialah sumber rujukan bagi ummah Islam. Jikalau berpegang dengannya nescaya kehidupan tidak akan menjadi sesat. Perintah-perintah daripada Allah s.w.t serta petunjuk daripada Rasulullah s.a.w dijadikan sebagai panduan dan setiap larangannya dijauhi untuk memperoleh kehidupan kearah yang lebih sempurna kerana disebalik perintah dan larangan itu terdapat hikmah dan rahsianya. Setiap makanan yang diambil dan dijauhi terdapat dalil-dalilnya atau petunjuk di dalam al-Quran dan hadis. Maka setiap saranan daripada dalil yang membawa kepada wajib, sunnah, haram, dan harus terdapat tujuan dan hikmah yang ditetapkan. Perkara ini dapat dibuktikan menerusi kajian saintifik oleh saintis untuk mengetahui hikmah dalam aspek makanan. Islam agama yang lengkap untuk setiap penganutnya bahkan selain penganut islam juga kerana agama islam mensejahterakan masyarakat. Kini permasalahan timbul apabila segelintir ummah islam tidak mengetahui dalil-dalil daripada al-Quran dan hadis di dalam menentukan makanan yang harus, haram dan makanan-makanan sunnah serta kelebihannya. Justeru objektif daripada kajian ini untuk menyatakan dalil-dalil yang digunakan bagi makanan yang diharuskan, diharamkan serta makanan-makanan sunnah dan mendatangkan faedah dan khasiat berdasarkan kajian saintifik. Kaedah yang digunakan ialah kajian kualitatif iaitu kajian analisis dokumen-dokumen. Hasil daripada kajian ini mendapati setiap makanan yang dibenarkan syara' berfaedah untuk manusia manakala makanan yang dilarang perlu dijauhi disebabkan ianya memudaratkan. Usaha dalam menyatakan dalil-dalil untuk setiap kategori makanan ini meningkatkan lagi keyakinan melalui pembuktian oleh kajian saintifik justeru mendatangkan kesedaran atas kurniaan dan kekuasaan Allah s.w.t dengan memahami hikmah disebalik setiap kejadian.

Kata kunci: Dalil, Harus, Haram, Sunnah, Saintifik

Pendahuluan

Allah s.w.t menurunkan al-Quran dan mengutuskan Nabi s.a.w sebagai petunjuk dan panduan keatas setiap muslim untuk diikuti dalam menjalani kehidupan yang sempurna dan menepati syara'. Firman Allah s.w.t:

⁸⁷ Pensyarah Fiqh Semasa, Pusat Fiqh Kontemporari & Pematuhan Syariah, Fakulti Pengajian Islam, UKM.

⁸⁸ Fakulti Sains dan Teknologi, UKM.

⁸⁹ Fakulti Sains dan Teknologi, UKM.

⁹⁰ Fakulti Sains dan Teknologi, UKM.

⁹¹ Fakulti Sains dan Teknologi, UKM.

⁹² Fakulti sains Kesihatan, UKM

⁹³ Pensyarah Sains, Kolej Permata Insan, USIM.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ

(Al-Quran, al-Nisa' 4:59)

Maksudnya:

Wahai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah rasul, dan ulil amri diantara kalian.

Oleh itu, setiap perintah dan larangan daripada Allah s.w.t dan rasulnya perlu ditaati menerusi dalil-dalil daripada ayat al-Quran dan hadis nabi s.a.w. Diantaranya Allah s.w.t memerintahkan supaya makanlah daripada rezeki yang halal. Firman Allah S.W.T.

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

(Al-Quran, Al-Maidah 5:88)

Maksudnya:

Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.

Allah juga menegaskan menerusi ayat yang lain, firman Allah s.w.t:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

(Al-Quran, Al-Baqarah 2:172)

Maksudnya:

Wahai orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, Jika benar-benar hanya kepadanya kamu menyembah.

Melalui firman-Nya, Allah s.w.t. memerintahkan hamba-hamba-Nya yang beriman agar memakan makanan yang baik-baik dari rezeki yang telah dianugerahkan Allah s.w.t kepadanya, dan supaya mereka senantiasa bersyukur kepada-Nya atas rezeki tersebut, jika mereka benar-benar hamba-Nya. Memakan makanan yang halal merupakan salah satu sebab terkabulnya doa dan diterimanya ibadah. Sebagaimana memakan makanan yang haram menghalangi diterimanya doa dan ibadah (Ibn Kathir 1999). Imam al-Qurtubi (1964) menerangkan tentang maksud 'rezeki yang baik-baik' dalam ayat di atas ialah sebagai makanan yang bermanfaat daripada segala sudut.

Setiap yang dibenarkan untuk makan atau yang dilarang makan terdapat tujuan dan hikmah disebaliknya. Makanan yang diharuskan syara' memberi manfaat untuk tubuh badan manakala yang dilarang akan memudaratkan tubuh badan. Hal ini dapat dibuktikan melalui kajian saintifik seiring dengan perkembangan teknologi sekarang yang semakin canggih. Banyak kajian yang dijalankan keatas makanan untuk mengetahui khasiat dan nutrisi yang diperoleh daripadanya. Secara tidak langsung menunjukkan sesuatu yang dibenarkan syara' bersesuaian dengan kehidupan manusia dalam memperoleh kehidupan yang sejahtera.

1. Jenis Makanan Yang Diharuskan

1.1 Makanan Daripada Sumber Bijirin

1.1.1 Beras

Beras atau saintifiknya *Oryza sativa L.* merupakan makanan ruji bagi kebanyakan penduduk Asia. Jumlah nasi yang diambil di Afrika dan Amerika Latin juga meningkat dengan cepat berbanding makanan ruji yang lain disebabkan perubahan diet dan perkembangan komuniti (Yafang Shaoa, Jinsong Baob, 2015).

Ia tergolong di dalam kelompok poacea atau gramineae dan merupakan sebahagian besar daripada tumbuhan monokotiledon selain jagung, gandum, buluh (Dr. Faszly Rahim, Dr. wan Nasyruddin Wan Abdullah & Prof. Dr. Aminah Abdullah, 2015).

Beras tidak disebut secara langsung di dalam al-Quran tetapi boleh dikaitkan dengan tangkai yang terdapat padanya sebelum diproses menjadi beras berdasarkan firman Allah s.w.t:

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سَنَابِلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

(Al-Quran, Al-Baqarah 2:261)

Maksudnya:

Perumpamaan orang yang membelanjakan harta mereka di jalan Allah adalah seperti sebiji benih yang menumbuhkan tujuh tangkai yang setiap tangkai itu terdapat 100 biji benih. (Ingatlah) Allah akan melipatgandakan pahala bagi sesiapa sahaja yang dikehendakinya, dan Allah maha luas (rahmat dan kurnianya) lagi maha mengetahui.

Yang dimaksudkan dengan tangkai disini ialah daripada golongan kelompok padi kerana pada setiap tangkai menghasilkan puluhan butir. (al-Shauqani 2009) Dalam ayat yang lain Allah s.w.t berfirman:

قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَائِبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَأْكُلُونَ

(Al-Quran, Yusuf 12:47)

Maksudnya:

Beliau (Nabi Yusuf) berkata, kamu hendaklah bercucuk tanam selama tujuh tahun berturut-turut. Apa yang kamu tuai, maka biarkanlah ia pada tangkai-tangkainya kecuali sedikit sahaja bahagian yang kamu makan.

Berdasarkan ayat ini Allah s.w.t memberitahu bahawa kaedah penyimpanan hasil-hasil tanaman supaya tidak dipisahkan daripada tangkai agar tahan lebih lama (Ibn Kathir 1999). Begitu juga kaedah penyimpanan kelompok poacea seperti padi, gandum, barli yang terbaik adalah menyimpannya bersama tangkai.

Berdasarkan hadis Rasulullah s.a.w pernah menyebut tentang beras atau pokok padi secara perumpamaan antaranya:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ الزَّرْعِ لَا تَزَالُ الرِّيحُ تُمِيلُهُ، وَلَا يَزَالُ الْمُؤْمِنُ يُصِيبُهُ الْبَلَاءُ، وَمَثَلُ الْمُنَافِقِ كَمَثَلِ شَجَرَةِ الْأَرْزِ، لَا تَهْتَرُ حَتَّى تَسْتَحْصِدَ

Maksudnya:

Daripada Abu Hurairah beliau berkata Rasulullah s.a.w bersabda, perumpamaan orang mu'min adalah seperti tanaman yang selalu ditiup angin yang menyebabkannya bergoyang-goyang, dan orang mu'min sentiasa ditimpa ujian. Manakala perumpamaan orang munafik pula adalah seperti pokok padi yang tidak bergoyang sehinggalah ianya dituai.

(Muslim, Muslim Bin al-Hajjaj al-Qushayri, *Sahih Muslim*, Kitab Sifat al-Qiyamah wa al-Jannah wa al-Annar, Bab Mathal al-Mu'min ka al-Zar'ci wa Mathal al-Kafir ka al-Aruz, Jilid 4, Halaman 2163).

Nasi atau beras semakin diminati oleh golongan masyarakat dalam kalangan negara-negara selain Asia disebabkan khasiat atau faedah daripadanya. Buktinya sumber bijirin daripada beras semakin popular dikalangan negara-negara barat dan negara-negara yang membangun melalui peningkatan kualiti hidup mereka (Shao, Y. F., Jin, L., Zhang, G., Lu, Y., Shen, Y., & Bao, J. S. 2011).

Pada asalnya, beras mempunyai beberapa warna selain warna putih. Ini kerana beras yang berwarna putih terhasil disebabkan proses pemutihan dan menghilangkan sebahagian nutrien semulajadi pada beras itu.

Beras perang yang berwarna seakan coklat adalah lebih berkhasiat daripada beras putih disebabkan nutrien yang terdapat pada germa, bran, dan endosperma yang tidak terdapat pada beras putih. Ini kerana beras perang tidak melalui proses pemutihan. Selain itu, beras merah atau dipanggil beras bario mempunyai proantosianidin yang berfungsi sebagai antioksidan semulajadi yang paling efektif. Beras hitam pula mengandungi antosianin yang mengandungi bahan antioksidan (Gunaratne et al., 2013) (Qiu, Liu, & Beta, 2010).

Antosianin yang terdapat didalam beras hitam akan diserap didalam perut dan usus yang mempunyai kebolehan yang tinggi untuk menghalang daripada terdedah kepada pencerobohan beberapa jenis kanser (Chen, P. N., Kuo, W. H., Chiang, C. L., Chiou, H. L., Hsieh, Y. S., & Chu, S. C. 2006).

Berdasarkan kajian yang lain, menunjukkan bahawa di dalam bijirin beras terbentuk dua jenis asid fenolik iaitu *hydroxybenzoic* asid and *hydroxycinnamic* asid (Irakli, M. N., Samanidou, V. F., Biliaderis, C. G., & Papadoyannis, I. N. (2012). Asid fenolik ini diserap dengan cepat didalam perut dan usus kecil untuk manfaat seluruh tubuh badan. Antara tugasnya untuk menghalang kolestrol LDL atau dipanggil kolestrol jahat yang merupakan antara penyebab penyakit jantung koronari. Manakala *hydroxycinnamic* mengandungi antioksidan yang bertugas untuk melambatkan proses pengoksidaan (Chandrasekara A., & Shahidi F. 2011).

1.1.2 Gandum

Gandum telah melalui perubahan sejak 10 000 tahun dahulu daripada sejenis rumput dan mula digunakan biji nya untuk disimpan ketika musim sejuk. Beratus-ratus produk telah terhasil daripada bijirin gandum seperti roti dan pasta dan menjadi makanan ruji sebagai budaya di beberapa benua seperti Afrika Utara dan Japan. Nama saintifik baginya *Triticum spp* (Dole Food Company, Inc., The Mayo Clinic & UCLA Center for Human Nutrition 2002)

Allah s.w.t tidak menyebut secara langsung berkaitan gandum di dalam al- Quran tetapi dikaitkan dengan jenis-jenis tumbuhan yang bertangkai seperti beras, barli, jagung dan lain-lain. Firman Allah s.w.t:

يُوسُفُ أَيُّهَا الصِّدِّيقُ أَفْتِنَا فِي سَبْعِ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعُ عَجَافٍ وَسَبْعِ سُنبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ لَعَلِّي أَرْجِعُ إِلَى النَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَعْلَمُونَ (46) قَالَ تَزَرَّعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأْبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَأْكُلُونَ (47) ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعٌ شِدَادٌ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا نُحْصِنُونَ (48)

(Al-Quran, Yusuf 12:46-48)

Maksudnya:

(Setelah utusan raja berjumpa dengan Yusuf, dia berkata) wahai Yusuf seorang yang sangat benar, tafsirkanlah kepada kami tentang tujuh ekor lembu yang gemuk dimakan oleh tujuh ekor lembu yang kurus dan tujuh tangkai (biji-bijian) yang hijau serta tujuh tangkai lagi yang kering, (tafsirkanlah) supaya aku kembali kepada orang-orang yang mengutusku itu, semoga mereka dapat mengetahui tafsirannya". Yusuf menjawab: "Hendaklah kamu menanam bersungguh-sungguh tujuh tahun berturut-turut, kemudian apa yang kamu tuai, maka biarkanlah pada tangkai-tangkainya kecuali sedikit daripada bahagian yang kamu jadikan untuk makan. Kemudian akan datang selepas tempoh itu, tujuh tahun kemarau yang besar, yang akan menghabiskan makanan yang telah kamu siap sediakan bagi menghadapinya; kecuali sedikit dari apa yang kamu simpan (untuk dijadikan benih).

Gandum juga direkodkan telah digunakan pada zaman rasulullah s.a.w dalam pembuatan makanan. Berdasarkan hadis nabi s.a.w:

عَنْ أَنَسٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: فَضَّلْتُ عَائِشَةَ عَلَى النَّسَاءِ كَفَضَلْتُ الثَّرِيدَ عَلَى سَائِرِ الطَّعَامِ

Maksudnya:

Daripada Anas, daripada nabi s.a.w telah berkata; keutamaan Aisyah berbanding wanita-wanita lain adalah seperti keutamaan tharid berbanding makanan-makanan lain.

(Bukhari, Muhammad Bin Ismail Abu Abdullah al-Bukhari, *Sahih Bukhari*, Kitab al-At'imah, Bab al-Tharid, Jilid 7, Halaman 75).

Hadis ini menunjukkan bahawa antara makanan yang digemari rasulullah ialah tharid. Tharid adalah roti yang dipatah-patahkan dan dicampur ke dalam gulai daging dan kadang-kadang bersama dengan dagingnya sekali. Ianya mudah untuk dimakan dan merupakan makanan bagi bangsa Arab (Adnan at-Tharsyah, 2006).

Dalam hadis yang lain:

عن ابن عباس قال: كان أحبَّ الطعامِ إلى رسولِ الله صَلَّى اللهُ عليه وسلم الثريدُ من الخبزِ والثريدُ من الخيسِ

Maksudnya:

Daripada Ibn Abbas telah berkata, sesungguhnya makanan yang paling disukai oleh Rasulullah s.a.w ialah tharid daripada roti dan tharid daripada hays⁹⁴

(Abu Daud, Sulaiman bin Ash^cath bin Ishak, *Sunan Abi Daud*, Kitab al- At^cimah, Bab fi Akal al-Tharid, Jilid 5, Halaman 601).

Roti merupakan jenis makanan yang terhasil daripada gandum. Selain roti makanan yang dihasilkan daripada pembuatan gandum seperti oat, tepung, pasta, muesli, pastri dan bijirin sarapan.

Ketumpatan kalori yang terdapat di dalam bijirin gandum menghalang daripada kelaparan dan memainkan peranan penting dalam sejarah manusia di seluruh dunia. Gandum penuh membekalkan fiber, protein, karbohidrat kompleks, vitamin dan mineral. Vitamin lemak larut terdapat pada germ dan vitamin B serta bahan fitokimia yang lain terdapat pada bran daripada bijirin gandum itu (Dole Food Company, Inc., The Mayo Clinic & UCLA Center for Human Nutrition 2002).

Berdasarkan 40 kajian saintifik daripada 12 jenis kanser yang dijalankan pada tahun 1984 sehingga 1997 telah dikendalikan di negara Amerika dan Eropah menunjukkan bahawa pengambilan gandum penuh boleh mengurangkan risiko pelbagai jenis kanser (Jacobs DR, Marquart L, Slavin J & Kushi LH 1998).

1.1.3 Barli

Barli juga tergolong dalam kelompok yang sama seperti beras dan gandum dalam keluarga poaceae. Nama saintifik baginya ialah *Hordeum Vulgare* (Wahl C, Spiertz M, Elling L, 2017) Ia merupakan jenis tumbuhan yang bertangkai dan bijinya sahaja yang diambil untuk diproses menjadi makanan. Khasiat nya boleh menyejukkan badan, mengawal kandungan gula dalam darah dan merawat demam (Dr Faszly Rahim, Dr wan Nasyruddin Wan Abdullah & Prof. Dr. Aminah Abdullah, 2015).

Firman Allah s.w.t:

وَأَيُّ لُهُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ

(Al-Quran, Yasin 36:33)

Maksudnya:

Suatu tanda kebesaran Allah bagi mereka ialah bumi yang tandus kami hidupkannya dan kami keluarkan bijian darinya, maka mereka makan daripadanya (bijian itu).

⁹⁴ Sejenis makanan yang diperbuat daripada campuran kurma, keju dan mentega. Antaramakanankegemaran Rasulullah dan mempunyai banyak khasiat.

Ayat ini menunjukkan maha suci dan tinggi Allah s.w.t menciptakan sesuatu terdiri daripada setiap jenis, warna yang berbeza serta rasa dan rupa bentuk yang berlainan. Daripada tanah dikeluarkan hasil seperti pohon kurma, biji-bijian dan buah-buahan serta diciptakan manusia daripada jenis lelaki dan perempuan (al-Sabuni, 1997) Justeru ayat ini menunjukkan jenis tumbuhan yang terhasil daripada bijian untuk dimanfaatkan dalam kehidupan seharian kita seperti padi, gandum, barli dan sebagainya.

Tambahan lagi, nabi s.a.w juga pernah menyebut hadis yang berkaitan dengan barli antaranya:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: أَنَّهَا كَانَتْ تَأْمُرُ بِالتَّلْبِينِ لِلْمَرِيضِ وَاللْمَحْزُونِ عَلَى الْهَالِكِ، وَكَانَتْ تَقُولُ: إِيَّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: إِنَّ التَّلْبِينَ تَجْمُ فُؤَادَ الْمَرِيضِ وَتَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزْنِ

Maksudnya:

Diriwayatkan daripada Aisyah r.anha bahawa beliau telah menyuruh agar talbinah disediakan kepada orang yang sakit dan orang yang bersedih atas kematian seseorang. Beliau berkata sesungguhnya aku mendengar rasulullah s.a.w bersabda sesungguhnya talbinah dapat menenangkan hati pesakit dan menghilangkan sebahagian kesedihan.

(Bukhari, Muhammad Bin Ismail Abu Abdullah al-Bukhari, *Sahih Bukhari*, Kitab at-Tib, Bab al-Talbinah li Maridh, Jilid 7, Halaman 124)

Berdasarkan kajian menunjukkan bahawa makanan boleh mempengaruhi keadaan dan tekanan pada diri seseorang (Benton D, Donohoe RT, 1999) Di kalangan masyarakat Arab, Talbinah digunakan untuk melegakan tekanan. Cara penyediaannya ialah dengan dimasak barli yang telah dipanggang dan dicampur dengan susu dalam beberapa minit dan ditambah dengan madu sebagai pemanis (Aly SE, Hathout AS, Sahab AF, 2011)

Ianya dinamakan talbinah kerana warnanya yang putih seperti susu. Talbinah mengandungi banyak khasiat dan faedah. Talbinah memberi kesan dan manfaat dalam pemakanan dan perubatan. Ianya menjadi adat sesuatu kaum mengambil air kisan barli kerana mempunyai khasiat yang banyak dan menguatkan diri kesuluruhannya (Ibn Qayyim, 1994).

Satu kajian telah dijalankan berkenaan keberkesanan Talbinah dengan simptom kemurungan dalam golongan tua (Manal M Badrasawi, Suzana Shahar, Zahara Abd Manaf, and Hasnah Haron, 2013).

Berdasarkan kajian menunjukkan Talbinah mengandungi jumlah karbohidrat yang tinggi. Suatu hipotesis telah dibuat oleh saintis yang menyatakan bahawa semakin tinggi pengambilan karbohidrat maka perasaan kemurungan akan berkurang disamping memberikan sumber tenaga (Wurtman RJ, Wurtman JJ, Regan MM, McDermott JM, Tsay RH, Breu JJ.2003).

Jumlah karbohidrat yang diambil memberi kesan kepada penghasilan serotonin akibat daripada proses penghasilan insulin. Serotonin termasuk di dalam kumpulan amino asid yang bertindak keatas otak sebagai hormon yang mendatangkan keceriaan. Hasil daripada kajian yang dijalankan menunjukkan bahawa Talbinah dapat melegakan tekanan dan dapat meningkatkan mood disamping berkhasiat untuk tubuh badan (Manal M Badrasawi, Suzana Shahar, Zahara Abd Manaf, and Hasnah Haron, 2013).

1.2 Haiwan Yang Diharuskan Makan

1.2.1 Lembu

Lembu tergolong dalam jenis haiwan ternakan yang mempunyai nilai komersial. Kebiasaan penternak lembu menjual daging lembu samada untuk kegunaan tempatan atau dieksport. Ia tergolong dalam kategori haiwan darat dan memerlukan proses penyembelihan yang menepati syara' agar dagingnya halal dimakan.

Di dalam al quran banyak menyebut berkenaan lembu atau haiwan ternakan. Firman Allah s.w.t:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ أُجَلِّتْ لَكُمْ بَهِيمَةُ الْأَنْعَامِ إِلَّا مَا يُنْتَلَىٰ عَلَيْكُمْ غَيْرَ مُجَلِّي الصَّيِّدِ وَأَنْتُمْ حُرْمٌ إِنَّ اللَّهَ يَحْكُمُ مَا يُرِيدُ

(Al-Quran, Al-Baqarah 5:1)

Maksudnya:

Wahai orang yang beriman, penuhilah (janji dalam) akad-akad itu. Dihalalkan bagi kamu (memakan) binatang ternakan, kecuali yang dibacakan (tentang pengharamannya) kepada kamu, bukan dalam keadaan kamu berburu ketika dalam ihram, Seungguhnya Allah menetapkan hukum menurut apa yang dikehendakinya.

Manakala haiwan yang diharuskan makan terbahagi kepada haiwan liar dan haiwan jinak. Contoh haiwan yang jinak seperti unta, lembu dan kambing (al-Nawawi). Ayat ini menjelaskan keharusan memakan binatang ternakan selain daripada yang telah jelas pengharamannya.

Tambahan lagi, terdapat juga hadis yang menyebut tentang lembu antaranya:

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ دَبَّحَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ عَائِشَةَ بَقْرَةً يَوْمَ النَّحْرِ

Maksudnya:

Daripada Jabir bin Abdillah r.huma telah berkata, rasulullah s.a.w telah menyembelih kepada Aisyah seekor lembu pada hari nahr.

(al-Munziri, °Abdul °Azim bin °Abdul Qawiy, *Mukhtassar Sahih Muslim*, Kitab al-Haj, Bab al-Hadyu min al-Baqar, Jilid 1, Halaman 195).

Hadis ini merupakan dalil dalam ibadah korban yang mensyaratkan haiwan ternakan seperti lembu, kambing atau unta untuk dijadikan korban manakala dagingnya dibahagikan untuk dimakan.

Perintah nabi s.a.w untuk dalam ibadah korban ke atas lembu dan dimakan dagingnya semestinya bermanfaat untuk tubuh badan manusia. Berdasarkan kajian, hasil daripada haiwan membekalkan sumber protein selain sumber tumbuh-tumbuhan. Tetapi akan menimbulkan masalah jika diambil dalam kuantiti yang banyak.

Berdasarkan pemerhatian, penduduk Amerika sebelum tahun 1978 mengambil daging daripada haiwan seperti lembu dalam kuantiti terlalu banyak. Hal ini kerana daging mengandungi

kandungan lemak tepu dan kolestrol yang banyak dan boleh membawa kepada penyakit kardiovaskular. Terlalu banyak lemak dan kolestrol akan menimbulkan plak di dalam salur darah dan boleh meningkatkan risiko serangan jantung dan strok (Dole Food Company, Inc., The Mayo Clinic & UCLA Center for Human Nutrition 2002).

Selain itu, jenis diet Mediterranean mengamalkan pemakanan dengan mengurangkan jumlah pengambilan daging dan memperbanyak sumber daripada sayuran. Diet ini terbukti dapat memelihara daripada serangan penyakit kronik seperti penyakit yang berkaitan dengan kardiovaskular (Richard Hoffman & and Mariette Gerber 2015)

Walaupun, sumber daging merah seperti daging lembu diperlukan untuk tubuh kerana membekalkan sumber mineral seperti iron, zink dan vitamin A dan B (Dole Food Company, Inc., The Mayo Clinic & UCLA Center for Human Nutrition 2002).

1.2.2 Kambing

Kambing atau saintifik nya ialah *Capra Hircus* mula membiak sejak 10 000 tahun dahulu di tanah tinggi barat Iran (Melinda A. Zeder & Brian Hesse 2000) Kambing antara haiwan ternakan yang tinggi nilai komersialnya. Kambing sinonim dikalangan umat islam sebagai haiwan dalam ibadah aqiqah dan kurban. Kambing disebutkan beberapa kali di dalam al-Quran antaranya:

ثَمَانِيَةَ أَزْوَاجٍ مِنَ الضَّأْنِ اثْنَيْنِ وَمِنَ الْمَعْزِ اثْنَيْنِ قُلْ الذَّكَرَيْنِ حَرَّمَ أَمِ الْأُنثَيَيْنِ أَمَّا اشْتَمَلَتْ عَلَيْهِ أَرْحَامُ الْأُنثَيَيْنِ نَبِيُّنِي يَعْلَمُ إِنَّ كُنْتُمْ صَادِقِينَ

(Al-Quran, Al-An'am 6:143)

Maksudnya:

(Binatang ternak itu ialah) lapan ekor (empat) pasangan; dua ekor dari kambing biri-biri (sepasang jantan betina), dua ekor daripada kambing biasa (sepasang jantan betina). katakanlah (wahai Muhammad kepada orang-orang musyrik itu): Adakah yang diharamkan Allah itu, dua jantannya atau dua betinanya, atau yang dikandung oleh rahim dua betinanya? Terangkanlah kepadaku berdasarkan ilmu pengetahuan (yang menjadi bukti pengharamannya), jika kamu orang yang benar.

Hadis nabi s.a.w ada menyebut berkenaan kambing. Antaranya:

عَنْ أُمِّ كُرَيْزٍ الْكَعْبِيَِّّةِ قَالَتْ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: عَنِ الْعُلَامِ شَاتَانِ مُكَافِئَتَانِ وَعَنِ الْجَارِيَةِ شَاةٌ

Maksudnya:

Daripada Ummi Kurz al-Ka'biyah telah berkata, aku pernah mendengar Rasulullah s.a.w bersabda tentang anak lelaki dua ekor kambing yang sama keadaannya dan anak perempuan seekor kambing.

(Ibn Majah, Abu Abdullah Muhammad Bin Yazid al-Qazwini, *Sunan Ibn Majah*, Bab Aqiqah, Kitab az-Zabaih, Jilid 2, Halaman 1056).

Hadis ini mensyaratkan supaya anak lelaki diaqiqahkan dua ekor kambing manakala anak perempuan seekor kambing dan sunat dimasak manis sebelum diagihkan (Dr Mustafa al-Khin, Dr Mustafa al-Bugha & °Ali al-Sharbaji, 2011).

Daging kambing tergolong dalam jenis daging merah yang menjadi sumber bagi pebagai jenis mineral dan vitamin serta protein. Selain itu, jenis daging merah juga menjadi punca kepada sebahagian jenis lemak tepu dan kolestrol dalam diet penduduk Amerika (Dole Food Company, Inc., The Mayo Clinic & UCLA Center for Human Nutrition 2002) Satu kajian dijalankan antara 100g daging kambing rendah lemak, daging lembu rendah lemak, dan organ ayam broiler menunjukkan bahawa daging kambing dan lembu mengandungi kolestrol yang lebih rendah daripada organ-organ ayam daging (Muhammad Saidin 1999/2000).

Ini menunjukkan daging kambing apabila diambil sebagai diet dalam jumlah yang ideal boleh memberi manfaat untuk tubuh badan. Jika diambil dalam jumlah yang terlalu banyak boleh mendatangkan mudarat untuk tubuh. Berdasarkan kajian (Ghorbani, Z. Hekmatdoost, A. Zinab, H.E. Farrokhzad, S. Rahimi, R. Malekzadeh, R. Pourshams, A 2015) jumlah daging merah yang diambil boleh dikaitkan dengan kanser pankreatik lebih-lebih lagi apabila daging itu disediakan menggunakan haba yang tinggi seperti BBQ. Selain itu, protein daripada daging menghasilkan fosforus yang diperlukan dalam pembentukan tulang, enzim dan tenaga metabolisma (N.H. Casey 1992).

1.2.3 Ayam

Pada hari ini, daging ayam ditakrifkan sebagai burung domestik yang digunakan sebagai makanan (Dole Food Company, Inc., The Mayo Clinic & UCLA Center for Human Nutrition 2002) Ayam termasuk dalam jenis daging burung yang telah lama dijinakkan. Terdapat ayam hutan dan ayam belaan (Dr. Faszly Rahim, Dr. wan Nasyruddin Wan Abdullah & Prof. Dr. Aminah Abdullah, 2015).

Kebiasaan ayam akan ditenak untuk dipasarkan sama ada daging atau telurnya. Dalam hadis merekodkan bahawa nabi s.a.w pernah memakan ayam. Dalilnya:

عَنْ أَبِي مُوسَى قَالَ: رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ لَحْمَ دَجَاجٍ

Maksudnya:

Daripada Abi Musa telah berkata, aku melihat rasulullah s.a.w memakan daging ayam

(al-Tarmizi, Muhammad bin Isa Bin Saurah bin al-Dohak, *Sunan al-Tarmizi*, Abwab al-At'imah, Bab ma ja'a fi Akal al-Dajaj, Jilid 3, Halaman 335)

Hadis ini menunjukkan keharusan makan daging ayam. Ayam merupakan makanan yang popular pada zaman ini. Ianya dijadikan antara makanan segera dan digemari oleh kebanyakan orang.

Semua jenis daging daripada pelbagai jenis burung seperti ayam, ayam belanda, itik, angsa dan lain-lain dikelaskan sebagai makanan lengkap protein kerana sumber utama bagi fosforus dan zink serta mengandungi jumlah niasin yang banyak. Fosforus penting untuk tulang dan gigi.

Tetapi apabila jumlah fosforus yang berlebihan memberi kesan penurunan paras kalsium di dalam darah yang boleh menyebabkan kerosakan buah pinggang (Dole Food Company, Inc., The Mayo Clinic & UCLA Center for Human Nutrition 2002).

Kuantiti lemak yang terdapat yang terdapat pada daging bergantung kepada jenis burung. Daging itik dan angsa merupakan daging yang paling berlemak daripada jenis burung. Walaubagaimanapun daging ayam ialah daging yang kurang lemak jika dibandingkan dengan daging daripada haiwan lain. Hal ini terjadi apabila diasingkan daging ayam daripada kulitnya kerana apabila dimasak daging bersama kulitnya akan mempengaruhi kuantiti lemak pada daging (Dole Food Company, Inc., The Mayo Clinic & UCLA Center for Human Nutrition 2002).

1.2.4 Arnab

Arnab antara haiwan yang sering dipelihara oleh manusia untuk dijadikan haiwan peliharaan atau haiwan perhiasan. Dan ada juga yang memeliharanya untuk dimakan.

Daging arnab digunakan secara rutin dalam pemakanan di kalangan penduduk daripada negara eropah seperti Itali, Sepanyol, Belgium, Perancis dan negara daripada benua Afrika utara seperti Mesir dan Algeria. Daripada kebanyakan negara ini mereka menjadikan penghasilan daging arnab sebagai sumber yang penting dalam memainkan pertumbuhan ekonomi negara (Antonella Dalle Zottea, Zsolt Szendrőb, 2011)

Terdapat hadis yang berkaitan dalam mengharuskan daging arnab untuk dimakan. Hadis yang diriwayatkan oleh Anas bin Malik r.anhu:

قَالَ: مَرَرْنَا فَاسْتَنْفَجْنَا أَرْنَبًا بِمَرِّ الظُّهْرَانِ فَسَعَوْا عَلَيْهِ فَلَعَبُوا قَالَ: فَسَعَيْتُ حَتَّى أَدْرَكْتُهَا فَأَتَيْتُ بِهَا أَبَا طَلْحَةَ فَدَبَّحَهَا فَبِعْتُ بِوَرِكِهَا وَفَجَدَيْهَا إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَتَيْتُ بِهَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَبِلَهُ

Maksudnya:

Daripada Anas bin Malik r.a katanya: ketika kami berjalan melalui daerah al-Zahran tiba tiba kami dikejutkan oleh seekor arnab lalu kami mengejarnya sehingga penat. Katanya lagi: Aku telah mengejarnya sehingga dapat menangkapnya. Aku pun membawanya kepada Abu Talhah lalu beliau menyembeliknya. Beliau mengiriskan kaki dan kedua pahanya kepada Rasulullah s.a.w lalu aku pun membawanya kepada Rasulullah s.a.w dan baginda menerimanya.

(Muslim, Muslim bin al-Hajjaj al-Qushayri, *Sahih Muslim*, Kitab al-Soid wa al-Zabaih wa ma Yu'kalu min al-Haywan, Bab Ibahah al-Arnab, Jilid 3, Halaman 1547).

Berdasarkan hadis ini menunjukkan bahawa arnab ialah haiwan yang harus untuk dimakan menurut pendapat ijma' ulama (Abdullah al-Bassam 2003).

Berdasarkan kajian menunjukkan bahawa daging arnab mempunyai khasiat dan nutrisi yang bagus untuk tubuh badan. Kajian menunjukkan daging arnab kaya dengan protein dan amino asid (Antonella Dalle Zottea, Zsolt Szendrőb 2011) Selain itu, daging pada kaki depannya ialah yang paling berlemak berbanding dengan daging pada kaki belakangnya yang mempunyai jumlah lemak yang rendah (Dalle Zotte 2002).

Selain itu, kandungan protein yang tinggi yang terdapat pada daging di bahagian rusuk dan kaki hadapan memberi kesan kepada peningkatan peratusan tenaga yang terdapat padanya. Tambahan lagi, daging anab antara sumber kepada vitamin E, Vitamin B serta tahap kolestrol pada dagingnya yang lebih rendah berbanding haiwan yang lain terutama daging pada bahagian ototnya (Antonella Dalle Zottea, Zsolt Szendrőb 2011)

1.2.6 Kuda

Ulama' berbeza pendapat berkenaan keharusan memakan daging kuda. Ada yang mengharamkan, mengharuskan dan memakruhkan memakannya. Pendapat yang mengatakan harus ialah berdasarkan mazhab syafie (al-Baghawi 1997) dan mazhab hanbali (al-Baghdadi 2003) Berdasarkan dalil daripada hadis nabi s.a.w:

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمَ خَيْبَرَ عَنْ لُحُومِ الْحُمُرِ الْأَهْلِيَّةِ وَرَحْصِ فِي الْخَيْلِ

Maksudnya:

Daripada Jabir bin °Abdillah r.°anhuma berkata: Pada hari Khaibar, Rasulullah s.a.w. melarang kami dari memakan daging keldai jinak dan mengharuskan memakan daging kuda.

(al-Bukhari, Muhammad bin Ismail, *Sahih Bukhari*, Kitab al-Maghazi, Bab Ghazwah al-Khaibar, Jilid 5, Halaman 136)

Dalam hadis yang lain:

عَنْ أَسْمَاءَ قَالَتْ نَحَرْنَا فَرَسًا عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَكَلْنَاهُ

Maksudnya:

Daripada Asma' telah berkata, kami telah menyembelih seekor kuda pada zaman rasulullah s.a.w kemudian kami makannya.

(Muslim, Muslim bin al-Hajjaj al-Qushayri, *Sahih Muslim*, Kitab al-Soid wa al-Zabaih wa ma Yu'kalu min al-Haywan, Bab fi Akala Luhum al-Khail, Jilid 3, Halaman 1541)

Selain dagingnya yang bermanfaat sebagai sumber daging merah organ kuda juga boleh dijadikan sebagai alternatif dalam perubatan. Berdasarkan laporan awal daripada kajian yang dijalankan menggunakan hati lembu dan hati kuda dalam merawat penyakit kekurangan sel darah merah. Laporan daripada kajian menunjukkan hati kuda lebih sesuai dan berkesan daripada hati lembu untuk merawat sakit kekurangan sel darah merah (Oscar Richter, Arthur E. Meyer & Andrew C. Ivy 1932)

2. Hidupan Laut

Jumhur ulama daripada Shafie (al-Nawawi) Maliki (Ibn Rushd, 2004) dan Hanbali (al-Mardawi, 1995) mengatakan harus dimakan bangkai daripada hidupan laut seperti ikan lain-lain. Ini berdasarkan firman Allah s.w.t:

أَجَلٌ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحُرْمَ عَلَيْكُمْ صَيْدُ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرْمًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ

(Al-Quran, Al-Maidah 5:96)

Maksudnya:

Dihalalkan bagimu binatang buruan laut dan makanan (yang berasal) dari laut sebagai makanan yang lezat bagimu, dan bagi orang-orang yang dalam perjalanan, dan diharamkan atasmu (menangkap) binatang buruan darat, selama kamu dalam ihram dan bertakwalah kepada Allâh dan kepadanya kamu dikumpulkan.

Dalil berdasarkan hadis nabi s.a.w sesungguhnya telah mendengar daripada Abu Hurairah r.anhu berkata:

سَأَلَ رَجُلٌ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّا نَرَكِبُ الْبَحْرَ وَنَحْمِلُ مَعَنَا الْقَلِيلَ مِنَ الْمَاءِ فَإِنْ تَوَضَّأْنَا بِهِ عَطَشْنَا أَفَتَوَضَّأُ مِنْ مَاءِ الْبَحْرِ؟ فَقَالَ: رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: هُوَ الطَّهْرُ مَاؤُهُ الْجَلُّ مَيْتَتُهُ

Maksudnya:

Seseorang pernah bertanya kepada Nabi s.a.w wahai Rasulullah, kami menaiki kapal dan membawa sedikit air. Jika kami berwudhu dengannya, maka kami kehausan. Apakah kami boleh berwudhu dengan air laut? Rasulullah s.a.w menjawab, air laut itu suci dan bangkainya halal.

(al-Nasai, Abu °Abd ar-Rahman Ahmad Ibn Shu°ayb Ibn Ali, *Sunan al-Nasaie*, Kitab al-Taharah, Bab Ma' al-Bahr, Jilid 1, Halaman 50).

Dalam hadis yang daripada °Abdullah bin Umar r.anhu:

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ أُجِلَّتْ لَكُمْ مَيْتَتَانِ وَدَمَانِ فَأَمَّا الْمَيْتَتَانِ فَالْحَوْثُ وَالْجَرَادُ وَأَمَّا الدَّمَانِ فَالْكَبِدُ وَالطِّحَالُ

Maksudnya:

Sesungguhnya rasulullah s.a.w telah berkata, dihalalkan bagi kami dua bangkai dan dua darah, kemudian dua bangkai itu ialah ikan dan belalang dan dua darah itu ialah hati dan limpa (Ibn Majah, Abu °Abdullah bin Muhammad bin Yazid al-Qazwini, *Sunan Ibn Majah*, Kitab al-At°imah, Bab al-Kabidu wa al-Tihal, Jilid 2, Halaman 1102).

Berdasarkan dalil di atas menunjukkan bahawa bangkai ikan dan lain-lain halal dimakan termasuk belalang tanpa perlu disembelih selagi ianya tidak memudaratkan kerana kemudaratkan perlu dihindarkan (الضرر يزال). Dalil ini juga terpakai dalam keharusan makan bangkai ikan yang terapung atau terdampar selagi tidak memudaratkan.

Hari ini, seperti mana yang dilihat semakin banyak penghasilan minyak daripada sumber ikan sama ada untuk kegunaan masakan atau dalam bentuk suplemen kesihatan. Tambahan lagi, banyak negara telah menkonsum haiwan laut sebagai memelihara gaya hidup yang sihat daripada penyakit (F.B. Hu, L. Bronner, W.C. Willett, M.J. Stampfer, K.M. Rexrode, C.M. Albert, et al. 2002).

Selain itu, banyak ujian klinikal yang dijalankan untuk menilai suplemen daripada minyak ikan sebenarnya bermanfaat untuk kesihatan (C.J. Lavie, R.V. Milani, M.R. Mehra, H.O. Ventura, 2009) Minyak ikan atau minyak hati ikan kod antara sumber dalam diet harian yang tinggi dengan vitamin D secara semulajadi (Rune Larsen, Karl-Erik Eilertsen, Edel O. Elvevoll, 2011) Tambahan lagi, banyak bukti yang menunjukkan bahawa sumber daripada haiwan laut terutamanya seperti minyak ikan boleh mengurangkan penyakit seperti penyakit kardiovaskular (J. de Leiris, M. de Lorgeril, F. Boucher 2009)

Selain vitamin D, ikan merupakan sumber kepada protein. Protein daripada ikan lebih banyak berbanding protein yang terdapat pada daging haiwan seperti lembu. Manakala protein daripada haiwan pula lebih baik berbanding protein yang terhasil daripada tumbuhan (M. Friedman 1996).

Satu kajian analisis berdasarkan pemerhatian telah dijalankan berkenaan hubung kait antara ikan dan penyakit koronari jantung. Hasilnya menunjukkan bahawa seekor ikan yang diambil oleh individu dalam seminggu boleh menurunkan risiko kepada penyakit koronari jantung sebanyak 15% berbanding dengan individu yang tidak menkonsum ikan (K. He, Y. Song, M.L. Daviglus, K. Liu, L. Van Horn, A.R. Dyer, et al. 2004).

Kepelbagaian kehidupan laut juga menyumbang kepada sumber vitamin dan mineral yang besar. Antaranya seperti vitamin D, selenium dan iodin. Pengambilan selenium yang banyak dalam diet seharian boleh menghindarkan daripada berbagai jenis kanser (M.I. Jackson, G.F. Combs Jr. 2008) Ianya dibuktikan dengan kajian yang dijalankan oleh Institut Penyelidikan Kanser Amerika seperti kanser prostat, kulit dan paru-paru (AICR. 2007).

3. Jenis Haiwan yang diharamkan

3.1 Haiwan yang Berkuku Tajam

Larangan berkenaan memakannya berdasarkan hadis nabi s.a.w:

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى عَنْ أَكْلِ كُلِّ ذِي نَابٍ مِنَ السَّبَاعِ

Maksudnya:

Rasulullah s.a.w melarang daripada makan setiap haiwan buas yang bertaring.

(al-Bukhari, Muhammad bin Ismail, *Sahih Bukhari*, Kitab al-Zaba'ih wa al-Sayd, Bab Akala Kullu Zi Nab min al-Siba^c, Jilid 7, Halaman 96)

Dalam hadis yang lain diriwayatkan oleh Abu Hurairah r.anhu:

كُلُّ ذِي نَابٍ مِنَ السَّبَاعِ فَأَكْلُهُ حَرَامٌ

Maksudnya:

Semua binatang buas yang bertaring maka memakannya adalah haram.

(Muslim, Muslim bin al-Hajjaj al-Qushayri, *Sahih Muslim*, Kitab al-Sayd wa al-Zabaih wa ma Yu'kalu min al-Haywan, Bab Tahrim Akala Kullu Zi Nab min Siba^c wa Kullu Zi Makhlab min al-Tayr, Jilid 3, Halaman 1534)

Oleh itu, hadis ini menjadi pegangan ulama' dalam larangan memakan haiwan yang buas dan bertaring dan menjadikan taringnya yang kuat untuk memburu seperti singa, harimau, beruang dan sebagainya.

Sesuatu yang diperintahkan syara' terdapat hikmah disebaliknya. Semestinya agama islam amat memelihara penganutnya. Baru-baru ini satu kajian mendapati sejenis virus berbahaya daripada binatang liar jenis primat (primates) seperti monyet, gorila, orang hutan, cimpanzi, dan seumpunya menyerang penduduk-penduduk Afrika. Hal ini disebabkan mereka ghairah memburu dan memakan daging binatang-binatang liar justeru memudahkan pembiakan dan penyebaran kuman ini (Edna Francisco 2004) Pada tahun 2002, jurnal perubatan terkenal (JAMA) memberi amaran monyet-monyet yang hidup di kawasan Cameroon mengandungi virus yang menyerupai virus peyakit aids. Virus ini dapat menjangkiti manusia yang memakan monyet-monyet ini (Joan Stephenson 2002).

Ini disokong lagi oleh jurnal perubatan terkenal yang memberi amaran monyet-monyet yang hidup di kawasan Cameroon mengandungi virus yang menyerupai virus penyakit Aids. Virus ini dapat menjangkiti manusia yang memakan monyet-monyet ini (Catherine Macek 1983).

Sebenarnya, haiwan-haiwan liar mengandungi pelbagai jenis kuman yang berbahaya. Pemakanan daging-dagingnya oleh manusia menyebabkan kuman-kuman itu membiak dan akhirnya menyerang manusia dengan pelbagai jenis penyakit baharu. Hal ini dinyatakan oleh Bushmeat Crisis Task force (BCTF). Bagi mereka bahaya ini bukan lagi suatu andaian sebaliknya menjadi suatu kenyataan yang menggerunkan (Mulvihill, K. 2002).

3.2 Berkuku Tajam Daripada Jenis Burung

Larangan berkenaannya berdasarkan hadis nabi s.a.w diriwayatkan oleh Ibn Abbas r.anhu:

أَنَّ نَبِيَّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى يَوْمَ خَيْبَرَ عَنْ أَكْلِ كُلِّ ذِي مَخْلَبٍ مِنَ الطَّيْرِ وَعَنْ كُلِّ ذِي نَابٍ مِنَ السَّبَاعِ

Maksudnya:

Rasulullah s.a.w mengharamkan pada hari khaibar daripada makan setiap yang berkuku tajam daripada burung dan daripada setiap binatang buas yang bertaring.

(al-Nasai, Abu ^cAbd ar-Rahman Ahmad ibn Shu^cayb ibn Ali, *Sunan al-Kubra*, Kitab al-Sayd, Bab Ma Yanha ^can Akaluhu min al-Tayr, Jilid 4, Halaman 489)

Dalam hadis yang lain daripada Ibn Abbas:

نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ أَكْلِ كُلِّ ذِي نَابٍ مِنَ السَّبَاعِ وَكُلِّ ذِي مَخْلَبٍ مِنَ الطَّيْرِ

Maksudnya:

Rasulullah s.a.w telah melarang daripada makan setiap haiwan buas yang bertaring dan yang berkuku tajam daripada burung.

(al-Munziri, °Abd °Azim bin °Abd Qawiy bin °Abdullah, *Mukhtassar Sahih Muslim*, Kitab al-At°imah, Bab Karahiah Akal al-Thaum, Jilid 2, Halaman 356)

Hadis ini menunjukkan larangan memakan haiwan yang berkuku tajam daripada jenis burung seperti helang. Haiwan ini dikategorikan sebagai haiwan liar kerana menangkap haiwan lain dan memakan bangkainya.

Larangan memakannya seperti larangan memakan haiwan yang bertaring kerana berdasarkan kajian saintifik terdapat virus daripadanya dan boleh tersebar antara manusia akibat memakannya. Amaran telah dikeluarkan oleh pakar-pakar pemuliharaan alam di Amerika kerana mereka mendapati ramai orang Cameroon menghidap sejenis penyakit yang manifestasinya adalah sama seperti Aids. Berdasarkan pemeriksaan makmal menunjukkan pesakit-pesakit ini tidak membawa kuman virus HIV. Besar kemungkinan kuman virus HIV yang menyerang mereka pada asalnya menyerang haiwan-haiwan liar daripada jenis primate (Amitabh Avasthi 2004).

3.3 Daging Babi

Babi telah beberapa kali disebut didalam al-quran berkenaan keharamannya. Ulama' bersepakat berkenaan keharaman dagingnya. Firman Allah s.w.t:

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

(Al-Quran, Al-Baqarah 2:173)

Maksudnya:

Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan binatang (yang ketika disembelih) disebut (nama) selain Allah.

Dalam surah yang lain:

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ

(Al-Quran, Al-Ma'idah 5:3)

Maksud:

Diharamkan kepada kamu (memakan) bangkai (binatang yang tidak disembelih), dan darah (yang keluar mengalir), dan daging babi (termasuk semuanya), dan binatang-binatang yang disembelih kerana yang lain dari Allah.

Dalam surah lain Allah s.w.t berfirman:

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ

(Al-Quran, Al-Nahl 16:115)

Maksudnya:

Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan atasmu (memakan) bangkai, darah, daging babi dan binatang yang disembelih dengan menyebut nama selain Allah.

Berdasarkan hadis nabi s.a.w:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ اللَّهَ حَرَّمَ الْخَمْرَ وَتَمَنَّهُا، وَحَرَّمَ الْمَيْتَةَ وَتَمَنَّهُا، وَحَرَّمَ الْخِنْزِيرَ وَتَمَنَّهُ

Maksudnya:

Sesungguhnya Allah telah mengharamkan arak dan hasil penjualannya dan mengharamkan bangkai dan hasil penjualannya serta mengharamkan babi dan hasil penjualannya.

(Abu Daud, Sulaiman bin Ash^cath bin Ishak bin Bashir, *Sunan Abi Daud*, Abwab al-Ijarah, Bab fi Thaman al-Khamr wa al-Maytah, Jilid 3, Halaman 279)

Demikian jelaslah pengharaman daging babi yang disepakati oleh para ulama' melainkan ketika dharurat. Setiap pengharaman terdapat hikmah dan tujuan disebalik pengharaman itu. Berdasarkan kajian yang dijalankan oleh saintis menunjukkan bahawa babi menjadi punca kepada pelbagai penyakit seperti leptospirosis, influenza, dan salmonella cholera-suis. Penyakit leptospirosis menyebabkan kerosakan hati dan buah pinggang. (Alix Fano, Murry J. Cohen, Marjorie Cramer, Ray Greek & Stephen R. Kaufman 1998)

Babi merupakan haiwan pembawa virus bahaya. Menurut pakar-pakar sains daripada Australia menemui virus baru yang menjangkiti babi sebelum menyerang manusia. Virus berbahaya ini belum pernah ditemui sebelum ini. Ia dikenali sebagai virus *menangle* daripada kumpulan *paramyxovirus* (Dr. Mercola 2008) Selain itu, penemuan virus baru dan berbahaya daripada babi yang dijumpai oleh ahli-ahli sains Britain pada tahun 1997. Virus itu dinamakan PERV dan boleh membiak di dalam tabung uji yang mempunyai sel-sel buah pinggang buah manusia. Virus itu merebak melalui cecair dalam tubuh badan manusia dan mudah menjangkiti orang lain (Press Releases 1998) Tambahan lagi, virus daripada babi mampu mengubah kuman-kuman virus yang menyeranginya menjadi lebih berbahaya dari masa ke semasa (Alix Fano 1997)

3.4 Anjing

Anjing tergolong dalam haiwan yang kotor dan najis dan diharamkan makan. Berdasarkan sebuah hadis daripada Rafi^c bin Hudaij:

كَسَبُ الْحَجَامِ حَبِيثٌ وَمَهْرُ الْبَغِيِّ حَبِيثٌ وَتَمَنُّ الْكَلْبِ حَبِيثٌ

Maksudnya:

Pendapatan tukang bekam itu kotor, upah pelacur itu kotor dan hasil penjualan anjing itu kotor

(al-Baihaqi, Ahmad bin al-Husin bin ‘Ali bin Musa, al-*Sunan al-Kubra*, Kitab Jama’ Abwab Kasb al-Hajam, Bab al-Tanzih ‘an Kasb al-Hajam, Jilid 9, Halaman 565)

Berdasarkan hadis ini ulama menggolongkan anjing dalam haiwan yang najis dan kotor dan bertepatan dengan firman Allah s.w.t:

وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ

(Al-Quran, Al-A‘raf 7:157)

Maksudnya:

Dan mengharamkan kepada mereka segala benda yang buruk

Sumber daging daripada anjing telah lama digunakan sebagai makanan harian terutama bagi masyarakat di Korea. Mereka menjadikannya juadah selama musim panas untuk menjaga stamina dengan dagingnya dimasak sup serta bumbu (Walraven, B. 2001). Selain itu, terdapat suku kaum masyarakat etnik Minahasa di Indonesia yang menyajikan daging anjing di dalam pesta dan menjadikannya makanan eksotik bagi mereka (Yohanis A. Tomastola, Nonce N. Legi, Glendy Makarawung)

Akan tetapi anjing merupakan antara haiwan pembawa virus yang dinamakan sebagai Rabies. Rabies sejenis penyakit berjangkit yang menyerang pada saraf dan sistem tubuh badan manusia dan mamalia lain seperti kucing dan monyet disebabkan oleh *Lyssa virus* daripada jenis *Rhabdoviridae* atau lebih dikenali anjing gila (Sri Adiani & Evacuree Tangkere 2007)

Satu kajian dijalankan keatas beberapa wilayah di Indonesia yang mendapat ancaman virus rabies pada tahap yang serius seperti seperti Manado, Airmadidi and Langowan. Selain itu, di Manado terdapat pasar basah terbesar yang menjual daging anjing terletak wilayah utara Sulawesi yang dikenali Karombasan. Hasil daripada kajian menunjukkan bahawa ancaman virus rabies berpunca daripada daging anjing yang menjangkiti pemotong, penjual dan pengguna daging itu walaupun hasil daripada tidak menunjukkan bukti yang kukuh (Sri Adiani & Evacuree Tangkere 2007)

4.0 Makanan Sunnah

4.1 Kurma

Buah kurma memberikan banyak khasiat apabila dimakan. Nama saintifik nya ialah *Phoenix dactylifera Linn* (Praveen K. Vayalil, 2012) Pokok kurma dan buahnya banyak disebut dalam al-Quran dan hadis nabi. Antaranya firman Allah s.w.t:

وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

(Al-Quran, al-Nahl 16:67)

Maksudnya:

Daripada buah tamar dan anggur jualah kamu menjadikan minuman yang memabukkan serta rezeki (makanan dan minuman yang baik (halal) daripadanya. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda (yang membuktikan kekuasaan Allah s.w.t bagi orang-orang yang mahu menggunakan akalanya.

Kelebihan kurma juga disebut di dalam hadis nabi s.a.w riwayat daripada ‘Amir bin Sa’d daripada ayahnya:

مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ

Maksudnya:

Sesiapa yang berpagi-pagi dengan memakan tujuh biji kurma ‘ajwah (sebelum makan makanan yang lain) nescaya racun dan sihir tidak dapat memudaratkannya sepanjang hari tersebut.

(al-Bukhari, Muhammad bin Ismail, *Sahih al-Bukhari*, Kitab al-At‘imah, Bab al-‘Ajwah, Jilid 7, Halaman 80)

Berdasarkan kajian yang telah dilakukan menunjukkan bahawa kurma kaya dengan pigmen carotenoid. Carotenoid diperlukan tubuh badan manusia untuk melawan penyakit-penyakit kronik (Praveen K. Vayalil, 2012) Jumlah carotenoid yang terdapat dalam 100 mg kurma antara 0.22 sehingga 3.0 mg. Jumlah Carotenoid setiap kurma berbeza mengikut tahap kematangan dan jenis kurma. Antara jenis carotenoid yang terdapat di dalam kurma ialah β -carotene and lutein (Boudries, H., Kefalas, P., and Hornero-Mendez, D. 2007).

Kurma boleh dianggap sebagai sumber vitamin A kepada masyarakat yang tinggal di tempat yang panas dan gersang pada ribuan tahun dahulu. Kurma juga tergolong dalam jenis makanan yang berkarbohidrat rendah. Hal ini kerana makanan yang berkarbohidrat tinggi boleh mendatangkan penyakit kronik seperti kardiovaskular dan obesiti. Oleh itu, makanan yang berkarbohidrat rendah memberikan manfaat dalam meningkatkan kawalan glukosa dan mengurangkan kadar lemak di dalam darah (Praveen K. Vayalil, 2012).

4.2 Tin

Buah tin atau buah Ara dan saintifiknya ialah *Ficus carica L.* (A. Solomon, S. Golubowicz, Z. Yablowicz, S. Grossman, H. Gottlieb, A. Altman, Z. Kerem & A. Flaishman, 2006) Allah s.w.t telah menyebut at-tin didalam al-quran didalam surah yang dinamakan surah at-tin. Firman Allah s.w.t:

وَالنِّينِ وَالزَّيْتُونِ

(Al-Quran, Al-Tin 95:1)

Maksudnya:

Demi buah tin dan zaitun.

Di dalam hadis ada disebutkan perihal buah tin. Diriwayatkan daripada Ibn Abbas r.anhu:

كَانَ لِبَاسِ آدَمَ وَحَوَاءَ مِثْلَ الظُّفْرِ فَلَمَّا ذَاقَا الشَّجَرَةَ جَعَلَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ الْجَنَّةِ. قَالَ: هُوَ وَرَقُ التِّينِ

Maksudnya:

Pakaian adam dan hawwa' adalah seperti kuku. Apabila mereka makan daripada pohon yang itu (yang dilarang) mereka berdua menutup tubuh badan mereka dengan daun syurga. Beliau berkata itu ialah daun tin.

(al-Hakim, Muhammad bin Abdullah bin Muhammad, *al-Mustadrak 'ala Sahihain*, Kitab al-Tafsir, Tafsir Surah al-A'raf Bismillahir al-Rahman al-Rahim, Jilid 2, Halaman 350)

Menurut kajian yang dijalankan oleh sekumpulan saintis daripada Universiti Hebrew, Jerusalem (A. Solomon, S. Golubowicz, Z. Yablowicz, S. Grossman, H. Gottlieb, A. Altman, Z. Kerem & A. Flaishman, 2006) menyatakan bahawa buah tin yang dikeringkan mengandungi fiber yang lebih tinggi berbanding buah-buahan yang lain.

Berdasarkan kajian juga, buah tin dipetik secara random mengandungi beberapa carotenoid seperti lutein, cryptoxanthin, lycopene, β -carotene, and R-carotene. Kenyataan yang dikeluarkan oleh *The Mediterranean Diet* dalam kenyataannya untuk mempromosikan kesihatan dengan hidup yang berkualiti menyatakan sesiapa yang mengambil buah tin dalam diet nya boleh menghalang daripada penyakit yang berkaitan koronari jantung dan kanser (Vinson, J. A., 1999).

Kajian telah dijalankan untuk mengkaji kapasiti antioksida di dalam buah tin segar. Kajian keatas enam jenis buah tin yang berlainan warna untuk melihat kapasiti antioksida bagi setiap warna. Hasilnya menunjukkan kesemua jenis buah tin mempunyai antioksida dan buah tin yang berwarna lebih gelap mempunyai kapasiti antioksida yang lebih tinggi berdasarkan jumlah polyphenols, flavonoids, dan anthocyanins di dalamnya yang lebih banyak. Di antara manfaat antioksida ialah dapat mengurangkan risiko penyakit yang merosakkan organ dan jaringan tubuh badan seperti kanser (A. Solomon, S. Golubowicz, Z. Yablowicz, S. Grossman, H. Gottlieb, A. Altman, Z. Kerem & A. Flaishman, 2006).

4.3 Zaitun

Nama saintifik baginya *Olea europaea L* (Süntar IP, Akkol EK, Baykal T., 2010) Buah zaitun beberapa kali disebut di dalam al-quran yang menunjukkan kekuasaan Allah. Firman Allah s.w.t:

يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

(Al-Quran, Al-Nahl 16:11)

Maksudnya:

Dia juga menumbuhkan bagi kamu dengan sebab hujan itu, tanaman, pokok zaitun, tamar, anggur dan daripada segala jenis buah-buahan. Sesungguhnya yang demikian itu mengandungi tanda (kepada kekuasaan Allah s.w.t) bagi yang mahu berfikir.

Di dalam hadis riwayat daripada 'Uqbah bin 'Amir bahawa Rasulullah s.a.w bersabda:

عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الشَّجَرَةِ الْمُبَارَكَةِ زَيْتِ الرَّيْثُونِ، فَتَدَاوُوا بِهِ فَإِنَّهُ مَصْحَةٌ مِنَ الْبَاسُورِ

Maksudnya:

Hendaklah kamu menggunakan pohon yang berkat ini iaitu minyak zaitun. Berubatlah dengannya kerana sesungguhnya ia adalah penyembuh kepada penyakit buasir.

(al-Tabarani, Sulaiman bin Ahmad bin Ayub, *al-Mu'jam al-Kabir*, Jilid 17, Halaman 281)

Buah zaitun dan daunnya telah digunakan dalam masyarakat untuk mengubati sakit sendi dan buasir serta merawat penyakit berkaitan saluran darah terutama bagi golongan tua. Maka satu kajian telah dijalankan oleh sekumpulan pengkaji daripada Universiti di Ankara, Turki berkenaan buah zaitun dan daunnya sebagai anti keradangan dan aktiviti *antinociceptive* (Süntar IP, Akkol EK, Baykal T., 2010)

Kajian dijalankan dengan mengekstrak n-hexane dan ethanolik daripada buah zaitun. Hasil daripada kajian menunjukkan bahawa n-hexane dan ethanolik yang diekstrak daripada buah zaitun boleh dijadikan kegunaan sebagai ubatan atau rawatan tradisional atau alternatif bagi penyakit buasir dan sakit sendi. Buah zaitun juga bertindak sebagai anti keradangan dan aktiviti *antinociceptive*.

Buah zaitun juga mengandungi bahan fenolik yang tinggi. Bahan fenolik bertindak sebagai antioksidan di dalam badan apabila diambil (Süntar IP, Akkol EK, Baykal T., 2010)

4.4 Delima

Buah delima (*Punica Gratum*) tergolong dalam keluarga Punicaceae. Jenis pokok yang rendah dan renek dan dipercayai berasal daripada Afghanistan dan Iran (Panth N, Manandhar B, Paudel KR, 2017) Di dalam al-Quran ada menyebut perihal buah delima. Firman Allah s.w.t:

فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ (68) فَيَأْتِي آلاءَ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (69)

(Al-Quran, Al-Rahman 55:68-69)

Maksudnya:

Pada kedua-duanya terdapat buah-buahan, pohon kurma dan delima. Maka mana satu antara nikmat tuhan yang kamu dustakan.

Khasiat delima sangat banyak sehinggakan Ali bin Abi Talib r.anhu pernah berkata:

كُلُوا الرُّمَانَ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ دِبَاغُ الْمَعِدَةِ

Maksudnya:

Makanlah buah delima bersama pembahaginya, sesungguhnya ianya adalah pencuci perut

(Ahmad Ibn Hanbal, Abu Abdullah Ahmad bin Muhammad bin Hanbal, *Musnad Ahmad bin Hanbal*, Ahadith Rijal min Ashab Nabi s.a.w, Hadith Imra'ah, Jilid 38, Halaman 273)

Sebenarnya herba tradisional telah digunakan sebagai terapi kepada anti kanser. Pengkaji dan pengamal perubatan herba menyatakan bahawa tumbuh-tumbuhan telah digunakan sebagai rawatan kepada kanser sejak zaman purba lagi (Paudel KR, Manandhar B, Panth N. 2017)

Oleh itu, sebuah jurnal telah diterbitkan yang bertajuk *Anticancer Activity of Punica granatum (Pomegranate): A Review* yang bermaksud Delima sebagai Anti kepada Kanser Aktiviti: sebuah Ulasan (Paudel KR, Manandhar B, Panth N. 2017) Antara kanser yang boleh dicegah menggunakan buah delima dan hasil-hasil daripadanya seperti kanser payu dara, kanser prostat, leukimia, kanser pundi kencing dan sebagainya. Sebagai contoh *ellagitannin* ialah bahan yang terbentuk dan diperolehi daripada buah delima memiliki *antiaromatase* yang boleh menghalang estrogen daripada bertindak balas dengan tumor pada kanser payu dara.

Berdasarkan kaedah perubatan rakyat cina pula ekstrak daripada buah delima dicampur dengan bahan yang diformulakan daripada kulit delima, akar, jus dan kulit nya yang dikeringkan untuk dijadikan ubatan yang semakin popular bagi merawat kebanyakan penyakit kronik (Lei F, Zhang XN, Wang W, et al., 2007)

4.5 Habbatus Sauda

Habbatus sauda (*Nigella Sativa*) atau dikenali sebagai 'black seed' memberi banyak manfaat untuk kesihatan sebagai contoh penyakit resdung (O. Yoruk, A. Tatar, O.N. Keles, A. Cakir, 2017) Dalam hadis juga ada disebutkan riwayat daripada Abu Hurairah r.anhu:

أَنَّه سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: فِي الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ

Maksudnya:

Bahawa beliau mendengar Rasulullah s.a.w bersabda, Pada Habbatus sauda itu ada penawar bagi setiap penyakit kecuali mati.

(al-Bukhari, Muhammad bin Ismail, *Sahih al-Bukhari*, Kitab al-Tib, Bab Habbah al-Sauda', Jilid 7, Halaman 124)

Terdapat satu riwayat daripada Ibnu Majah tentang berubat menggunakan habbatus sauda daripada Khalid bin Sa'd:

حَرَجْنَا وَمَعَنَا غَالِبُ بْنُ أَبَجَرَ، فَمَرَضَ فِي الطَّرِيقِ فَقَدِمْنَا الْمَدِينَةَ وَهُوَ مَرِيضٌ فَعَادَهُ ابْنُ أَبِي عَتِيقٍ وَقَالَ لَنَا: عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ فَخَذُوا مِنْهَا خَمْسًا أَوْ سَبْعًا، فَاسْحَقُوهَا، ثُمَّ أَقْطَرُوهَا فِي أَنْفِهِ بِقَطْرَاتٍ زَيْتٍ فِي هَذَا الْجَانِبِ وَفِي هَذَا الْجَانِبِ

Maksudnya:

Kami telah bermusafir bersama Ghalib bin Abjar, lalu Ghalib telah ditimpa sakit di tengah perjalanan. Maka kami pun memasuki Madinah dalam keadaan beliau masih sakit. Lalu dia telah lawati oleh Ibnu Abi Atiq dan berkata kepada kami, Kamu hendaklah mengamalkan makan

habbatus sauda ini. Makanlah lima atau tujuh biji. Jadikannya serbuk, kemudian titiskan beberapa titik minyaknya ke dalam hidungnya, dalam lubang ini dan lubang satu lagi.

(Ibn Majah, Abu ‘Abdullah bin Muhammad bin Yazid al-Qazwini, *Sunan Ibn Majah*, Abwab al-Tib, Bab al-Habbah al-Sauda’, Jilid 4, Halaman 505)

Kajian berkenaan habbatus sauda telah dijalankan oleh sepasukan saintis daripada Turki (O. Yoruk, A. Tatar, O.N. Keles, A. Cakir, 2017) Kajian mereka berkenaan keberkesanan habbatus sauda dalam merawat penyakit resdung. Tujuan kajian dijalankan untuk mengkaji kesan habbatus sauda dan *chepalexin* sebagai terapi untuk bakteria dalam resdung. Mereka menggunakan sebanyak 30 ekor arnab sebagai bahan uji kaji mereka.

Sebanyak 4 uji kaji telah dilakukan yang mana 3 uji kaji dijalankan dengan meletakkan habbatus sauda dengan dos yang berbeza pada hidung dan 1 ujikaji tanpa meletakkan habbatus sauda. Hasil kajian menunjukkan semakin banyak dos habbatus sauda yang diberikan maka semakin rendah jumlah Nitrit Oksida. Kesannya semakin tinggi tahap keradangan yang dapat dihalang di dalam hidung. Nitrit Oksida merupakan bahan radikal bebas di dalam badan yang bertindak sebagai agen toksik antara sel. Bakteria resdung boleh bertambah apabila jumlah Nitrit Oksida meningkat.

Kesimpulan

Segala jenis makanan yang ada dimuka bumi halal dimakan sehingga terdapat dalil yang melarang dan mengharamkannya. Setiap perkara yang dilarang pasti terdapat hikmah atau rahsia disebalik keharamannya. Kerana makanan yang lazat dan enak itu tidak semestinya baik dan memberi manfaat untuk tubuh badan. Tetapi makanan yang halal dan baik disisi syara’ sudah pasti memberi faedah untuk tubuh badan manusia.

Kajian-kajian saintifik juga telah membuktikan bahawa makanan yang dibolehkan sama ada harus atau sunnah memberi berkhasiat dan memberi manfaat ke atas tubuh badan. Manakala makanan yang dilarang terdapat hikmah dan tujuan atas larangan kerana boleh memberi mudarat ke atas diri dan masyarakat secara umum.

Oleh itu, petunjuk daripada al-Quran dan sunnah perlu diikuti dan dijadikan sebagai pegangan dalam kehidupan dalam membentuk masyarakat yang sejahtera dan sihat daripada sumber rezeki yang baik.

Acknowledgment

This study is financed by the research grant of Cabaran Arus Perdana (AP-2017-002/1), Universiti Kebangsaan Malaysia.

Rujukan

Al-Quran
al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. 2001. *Sahih al-Bukhari*. Muhammad Zahir bin Nasir al-Nasir

- (pnyt.). t.tp: Dar Taq al-Najah
- Muslim, Muslim bin al-Hajjaj al-Qushayri. t.th. *Sahih Muslim*. Muhammad Fuad Abd al-Baqi (pnyt.). Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-^oArabi.
- Abu Daud, Sulaiman bin Ash^oath bin Ishak. t.th. Sunan Abi Daud. Muhammad Muhyiddin bin ^oAbd al-Hamid (pnyt.). Beirut: al-Maktabah al-^oAsriah.
- Ibn Majah, Abu ^oAbdullah bin Muhammad bin Yazid al-Qazwini. 2009. *Sunan Ibn Majah*. Shu^oib al-Arnaut, ^oAdil Murshid, Muhammad Kamil & ^oAbd al-Latif (pnyt.). t.tp: Dar al-Risalah al-^oAlamiah.
- Ahmad Ibn Hanbal, Abu Abdullah Ahmad bin Muhammad bin Hanbal. 2001. *Musnad Ahmad bin Hanbal*. Shu^oib al-Arnaut, ^oAdil Murshid & Lain-lain (pnyt.). t.tp: Muassasah al Risalah.
- al-Tabarani, Abu al-Qasim Sulaiman bin Ahmad bin Ayub. 1994. *al-Mu^ojam al-Kabir*. Hamdi bin ^oAbd al-Majid al-Salafi (pnyt.). Ed. Ke 2. al-Qaherah: Maktabah Ibn Taimiyah.
- al-Tarmizi, Muhammad bin Isa Bin Saurah bin al-Dohak. 1998. *Sunan al-Tarmizi*. Bashir ^oUwwadh Ma^oruf (pnyt.). Beirut: Dar al-Ghurub al-Islami.
- al-Hakim, Abu ^oAbdullah Muhammad bin Abdullah bin Muhammad. 1990. *al-Mustadrak ^oala Sahihain*. Mustafa ^oAbd al-Qadir ^oAta (pnyt.). Beirut: Dar al-Kutub al-^oIlmiah.
- al-Baihaqi, Ahmad bin al-Husin bin ^oAli bin Musa. 2003. *al-Sunan al-Kubra*. Muhammad ^oAbd al-Qadir ^oAta (pnyt.). Beirut: Dar al-Kutub al-^oIlmiah.
- al-Tahawi, Ahmad bin Muhammad bin Salamah. 1994. *Sharh al-Ma^oani al-Athar*. Muhammad Zuhri al-Najar, Muhammad Said Jad al-Haq & Dr Yusuf ^oAbd al-Rahman al-Mar^oashli (pnyt.). t.tp: ^oAlim al-Kutub.
- al-Nasai, Abu ^oAbd ar-Rahman Ahmad bin Shu^oayb bin Ali. 1986. *Sunan al-Nasaie*. ^oAbd al-Fatah Abu Ghadah (pnyt.). Halb: Maktab al-Matbu^oat al-Islamiah.
- al-Munziri, ^oAbd ^oAzim bin ^oAbd Qawiy bin ^oAbdullah. 1987. *Mukhtassar Sahih Muslim*. Muhammad Nasiruddin al-Albani (pnyt.). Beirut: al-Maktab al-Islami.
- al-Suyuti, Jalaluddin ^oAbd al-Rahman bin Abi Bakr. 1994. *al-Ashbah wa al-Nazair*. t.tp: Dar al-Kutub ^oIlmiah.
- Badruddin al-^oAini, Mahmud bin Ahmad bin Musa bin Ahmad. 2000. *al-Binayah Sharh al-Hidayah*. Beirut: Dar al-Kutub al-^oIlmiah.
- Ibn Qudamah, ^oAbdullah bin Ahmad bin Muhammad. 1968. *Al-Mughni Li Ibn Qudamah*. t.tp: al-Nawawi, Abi Zakaria Yahya al-Din. 1991. *Raudhah al-Talibin wa Umdah al-Muftiyyin*. Zahir al-Shawish (pnyt.). Beirut: al-Maktab al-Islami.
- Dr Mustafa al-Khin, Dr Mustafa al-Bugha & ^oAli al-Sharbaji. 2011. *al-Fiqh al-Manhaji ^oAla Mazhab al-Imam al-Shafie*. Damsyiq: Dar al-Qalam.
- al-Nawawi, Abu Zakaria Yahya bin Sharaf bin Hasan. t.th. *al-Majmu^o Sharh al-Muhazzab*. Muhammad Najib al-Muti^oi (pnyt.). t.tp: Dar al-Fiqr
- al-Qurtubi, Abu ^oAbdullah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakr. 1964. *al-Jami^o li Ahkam al-Quran*. Ahmad al-Baradduni & Ibrahim Atfish (pnyt.). al-Qaherah: Dar al-Kutub al-Misriah.
- Ibn Kathir, Abu al-Fida' Ismail bin ^oUmar bin Kathir. 1999. *Tafsir al-Quran al-^oAzim*. Sami bin Muhammad Salamah (pnyt.). t.tp: Dar al-Taybah.
- Ibn Qayyim, Muhammad bin Abi Bakr bin Ayub. 1990. *Tafsir al-Quran al-Karim*. Sheikh Ibrahim Ramadan (pnyt.). Beirut: Maktabah al-Hilal.
- Adnan Tharsyah. 2006. Yang Disenangi Nabi s.a.w dan Yang Tidak Disukai. Terj. Depok: Gema Insani.

- Dr. Faszly Rahim, Dr. Wan Nasyruddin Wan [©]Abdullah & Prof. Dr. Aminah [©]Abdullah. 2015. *Indahnya Pemakanan Dan Perubatan Islam*. Kuala Lumpur: Telaga Biru Sdn. Bhd.
- al-Sabuni, Muhammad [©]Ali. 1997. *Safwah al-Tafasir*. Al-Qaherah: Dar al-Sabuni.
- al-Shauqani, Muhammad bin [©]Ali bin Muhammad. 2009. *Tafsir Fath al-Qadir*. Terj. Sayyid Ibrahim (pnyt.). Jakarta: Pustaka [©]Azzam.
- Ibn Rushd, Muhammad bin Ahmad bin Muhammad. 2004. *Bidayah al-Mujtahid wa Nihayah al-Muqtasid*. al-Qaherah: Dar al-Hadith
- Praveen K. Vayalil. 2012 Date Fruits (Phoenix dactylifera Linn): *An Emerging Medicinal Food, Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 52(3): 249-271
- Boudries, H., Kefalas, P., and Hornero-Mendez, D. 2007. Carotenoid Composition of Algerian Date Varieties (Phoenix dactylifera) at different edible maturation stages. *Food Chemistry*. 101(4): 1372–1377.
- A. Solomon, S. Golubowicz, Z. Yablowicz, S. Grossman, H. Gottlieb, A. Altman, Z. Kerem & A. Flaishman. 2006. Antioxidant Activities and Anthocyanin Content of Fresh Fruits of Common Fig (Ficus Carica L.). *Journal Agriculture Food Chemistry*. 54:7717–7723
- Süntar IP, Akkol EK, Baykal T., 2010. Assessment of Anti-Inflammatory and Antinociceptive Activities of Olea europaea L. *Journal of Medicine Food*. 13(2):352-356
- O. Yoruk, A. Tatar, O.N. Keles, A. Cakir, 2017. The value of Nigella Sativa in The Treatment of Experimentally Induced Rhinosinusitis. *Acta Otorinolaryngologica Italica* 37:32-37
- Paudel KR, Manandhar B, Panth N. 2015. Anticancer Activity of Punica granatum (Pomegranate): A Review. *Phytotherapy Research*.
- Lei F, Zhang XN, Wang W, et al. 2007. Evidence of anti-obesity effects of the Pomegranate Leaf Extract in High-fat Diet Induced Obese Mice. *Int J Obes (Lond)* 31: 1023–1029.
- Wahl C, Spiertz M, Elling L. 2017. Characterization of a new UDP-sugar pyrophosphorylase from Hordeum vulgare (barley). *Journal Biotechnology*.
- Aly SE, Hathout AS, Sahab AF. 2011. Application of Hazard Analysis Critical Control Points in Dairy Products: A Case Study of Probiotic Talbina. *Nature and Science*. 9(7):102–113.
- Wurtman RJ, Wurtman JJ, Regan MM, McDermott JM, Tsay RH, Breu JJ. 2003. Effects of Normal Meals Rich in Carbohydrates or Proteins on Plasma Tryptophan and Tyrosine Ratios. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 77(1):128–132
- Manal M Badrasawi, Suzana Shahar, Zahara Abd Manaf, and Hasnah Haron. 2013. Effect of Talbinah food consumption on depressive symptoms among elderly individuals in long Term care facilities, randomized clinical trial. *Clinical Interventions in Aging* 8:279-285
- Yafang Shaoa, Jinsong Baob. 2015. Polyphenols in whole rice grain: Genetic Diversity and Health Benefits. *Food Chemistry*. 180: 86-97
- Shao Y. F., Jin L., Zhang G., Lu Y., Shen Y., & Bao J. S. 2011. Association Mapping of Grain Color, Phenolic Content, Flavonoid Content and Antioxidant Capacity in Dehulled Rice. *Theoretical and Applied Genetics*. 122:1005–1016
- Chandrasekara A. & Shahidi F. 2011. Bioactivities and Antiradical Properties of Millet Grains and Hulls. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. 59:9563–9571.
- Gunaratne, A., Wu, K., Li, D., Bentota, A., Corke, H., & Cai, Y. Z. (2013). Antioxidant activity and nutritional quality of traditional red-grained rice varieties containing proanthocyanidins. *Food Chemistry*. 138:1153–1161.
- Benton D, Donohoe RT. 1999. The effects of nutrients on mood. *Public Health Nutr*. 2(3A):403–409.
- Chen, P. N., Kuo, W. H., Chiang, C. L., Chiou, H. L., Hsieh, Y. S., & Chu, S. C. 2006. Black

- rice anthocyanins inhibit cancer cells invasion via repressions of MMPs and u-PA expression. *Chemico-Biological Interactions*. 163:218–229.
- F.B. Hu, L. Bronner, W.C. Willett, M.J. Stampfer, K.M. Rexrode, C.M. Albert, et al. 2002 Fish and omega-3 fatty acid intake and risk of coronary heart disease in women. *JAMA*. 287:1815–1821
- AICR. 2007. Food nutrition physical activity and the prevention of cancer: summary: a global perspective American Institute for Cancer Research Washington, D.C.
- M. Friedman. 1996. Nutritional value of proteins from different food sources. A review *J Agric Food Chem*. 44:6–29
- M.I. Jackson, G.F. Combs Jr. 2008. Selenium and anticarcinogenesis: underlying mechanisms *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 11:718–726
- K. He, Y.Q. Song, M.L. Daviglus, K. Liu, L. Van Horn, A.R. Dyer, et al. 2004. Accumulated evidence on fish consumption and coronary heart disease mortality — a meta-analysis of cohort studies *Circulation*. 109:2705–2711
- Jacobs DR, Marquart L, Slavin J & Kushi LH. 1998. Whole grain intake and cancer: An expanded review and meta-analysis. *Nutrition and Cancer*. 30: 85–96.
- Richard Hoffman & Mariette Gerber. 2015. Food Processing and the Mediterranean Diet. *Nutrients*. 7(9):7925-7964.
- Melinda A. Zeder & Brian Hesse. 2000. The Initial Domestication of Goats (*Capra hircus*) in the Zagros Mountains 10,000 Years Ago. *Science*. 287:2254
- Muhammad Saidin. 1999/2000. Kandungan Kolestrol Dalam Pelbagai Makanan Hewani. *Buletin Penelitian Kesehatan*. 27(2):224-230
- Edna Francisco. 2004. A Virus Crosses Over to Wild-Animal Hunters. *Science News*. 165(14)
- Catherine Macek. 1983. Do these primates have AIDS? *Journal American Medical Association*. 249(13):1696-1697
- Mulvihill, K. 2002. HIV-Like Virus Common in 'Bushmeat,' Pet Monkeys. Reuters. [Online] <http://www.forests.org/articles/reader.asp?linkid=12257> [22 April 2017]
- Amitabh Avasti. 2004. Bush-meat trade breeds new HIV. Daily News.
- Alix Fano, Murry J. Cohen, Marjorie Cramer, Ray Greek & Stephen R. Kaufman. 1998. Pigs, Primates, and Plague A Layperson's Guide to the Problems With Animal-to-Human Organ Transplants. www.mrmcmed.org/pigs.html. [22 April 2017]
- Dr. Mercola. 2008. New Pig Virus Can Infect Humans. <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2008/01/02/amp/pig-virus-can-infect-humans.aspx> [22 April 2017]
- Oscar Richter, Arthur E. Meyer & Andrew C. Ivy. 1932. The Treatment Of Pernicious Anemia With Horse Liver Extract. 98(19):1623-1625.
- Alix Fano. 1997. Lethal Laws: Animal Testing, Human Health, and Environmental Policy. Zed Books Ltd.
- Press Releases. 21 Okt 1998. Campaign for Responsible Transplantation. New Biotech Partnership Threatens Public Health.
- Joan Stephenson. 2002. "Bush meat" Threat The World in Medicine. *Journal of The American Medical Association*. 287(18):2353.
- Walraven, B. 2001. Bardot soup and Confucians' meat: Food and Korean identity in global context. Dlm. K. Cwiertka & B. Walraven (Eds.), *Asian food: 11 The global and the local* hlm 95 – 115. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Yohanis A. Tomastola, Nonce N. Legi, Glendy Makarawung. t.th. Hubungan Konsumsi

Makanan Ekstrim Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Ruruan
Kecamatan Tomohon Timur Kota Tomohon.

Sri Adiani & Evacuree Tangkere. 2007. Rabies Case Study on Dog's Head (*Canis Familiaris*) In
Manado, Airmadidi & Langowan Wet Markets. *Journal of Agriculture and Rural
Development in the Tropics and Subtropics*. 90:166-170