

Pemakanan dalam al-Quran dan hadis

MENGAMBIL makanan yang berkhasiat adalah amat penting bagi memastikan kesihatan tubuh badan sentiasa terjaga supaya dapat melakukan amal ibadah dengan sempurna.

Asas pemakanan yang baik datang daripada sumber-sumber semula jadi seperti buah-buahan, sayur-sayuran serta bijirin yang terkandung dalam ayat-ayat suci al-Quran dan hadis Nabi Muhammad SAW.

Buku *Indahnya Pemakanan dan Perubatan Islam* menghimpunkan pelbagai makanan dan kaedah perubatan menurut Islam yang terkandung di dalam al-Quran dan hadis bagi memudahkan pembaca memperoleh manfaat daripadanya.

"Buku terbaharu ini merupakan ilham daripada penerbitan berbentuk akademik sebelum ini yang saya hasilkan bersama seorang pelajar sarjana iaitu *Fruits Mentioned In The Holy Quran*.

"Dalam buku terdahulu, ia menerangkan tentang kebaikan tujuh jenis buah-buahan di dalam al-Quran seperti anggur, kurma, pisang dan delima terhadap kesihatan manusia.

"Buku *Indahnya Pemakanan dan Perubatan Islam* pula berbeza dari segi isi kandungannya yang lebih teliti serta menggunakan bahasa yang lebih mudah difahami oleh pembaca," kata pensyarah Sains Makanan Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof. Dr. Aminah Abdullah selaku salah seorang penulis utama buku tersebut.

Terbahagi kepada enam bahagian, buku tersebut menerangkan dengan terperinci maklumat berkaitan makanan tertentu seperti nama, jenis, warna, khasiat, fakta sains serta tip atau kegunaan dalam bidang perubatan Islam.

Selain itu, ia turut dilengkapi beberapa potongan ayat suci al-Quran dan hadis yang berkaitan dengan makanan tersebut supaya pembaca dapat menghayati kebesaran Allah menerusi penciptaan tumbuhan dan makanan.

"Maklumat yang terkandung dalam buku ini boleh dikatakan agak lengkap kerana ia memberi penerangan bukan sahaja khasiat



Buku *Indahnya Pemakanan dan Perubatan Islam* menghimpunkan pelbagai jenis makanan yang terdapat dalam al-Quran dan hadis.

sesuatu makanan tersebut, malah meliputi definisi makanan, jenis-jenisnya, kandungan nutrien serta fakta menarik mengenainya," ujarnya.

Segala maklumat dan fakta yang terdapat pada buku tersebut diperoleh melalui kajian-kajian khusus yang pernah dilakukan oleh penulis sendiri selama tiga hingga lima tahun dan juga beberapa penyelidikan oleh pakar dari luar negara.

Ringkas

Walaupun kebanyakan penulis di dalam buku tersebut merupakan pensyarah yang pernah menulis pelbagai jurnal berbentuk akademik, namun cara penulisannya diterjemah ke dalam bentuk yang ringkas supaya ia mudah difahami oleh pembaca biasa.

Mengambil masa selama dua tahun untuk menyiapkannya, buku tersebut menghimpunkan seramai 12 orang pensyarah dalam bidang sains makanan, persekitaran, kimia dan sumber alam serta sarjana keagamaan dari universiti tempatan.

"Terdapat tiga orang penulis utama buku ini termasuk saya sendiri, Dr. Faszly Rahim dari Pusat Pengajian Sains Sekitaran dan Sumber Alam, Fakulti Sains

dan Teknologi, UKM dan Dr. Wan Nasrudin Wan Abdullah dari Fakulti Pengajian Islam UKM sebagai penulis berkaitan al-Quran dan hadis.

"Di dalam buku ini, saya terlibat dalam penulisan sebanyak 18 daripada 40 bab yang kebanyakannya berkaitan dengan bidang kepakaran saya iaitu buah-buahan antaranya, berkaitan buah kurma, zaitun, anggur, kismis, delima, bidara dan pisang," jelasnya.

Menurut Aminah, buku setebal 378 muka surat yang telah berada di pasaran sejak bulan Mei lalu itu telah menerima maklum balas yang sangat baik daripada orang ramai sehingga disyorkan supaya setiap rumah perlu memiliki buku tersebut sebagai rujukan pemakanan seisi keluarga.

Berikutan sambutan yang menggalakkan daripada pembaca dari dalam dan luar negara, terdapat perancangan untuk menterjemah buku tersebut ke tiga bahasa antarabangsa iaitu bahasa Inggeris, Mandarin dan Jepun.

"Masyarakat negara Matahari Terbit antara yang berminat untuk mengetahui perkara berkaitan pemakanan sihat dan mereka teruja apabila mendapat tahu terdapat penerbitan bahan bacaan seperti ini," katanya.

Galeri Buku