



INFO KESIHATAN BULAN MAC 2012
Bahagian Pengurusan & Pemakanan

Buah Kurma



Apa Itu Buah Kurma?

Kurma adalah sejenis tumbuhan (Palma) atau dikenali dalam bahasa saintifiknya sebagai *Phoenix dactylifera* yang berbuah dan boleh dimakan sama ada yang masak atau yang mentah. Kebanyakan pokok kurma tumbuh di negara-negara Arab dan mempunyai berbagai-bagai jenis. Antara kurma yang terkenal ialah kurma Mekkah dan Madinah yang dikatakan mempunyai berpuluh-puluh jenis. Dikalangan penduduk di negara-negara Arab kurma adalah makanan utama mereka, malah dikalangan orang kita juga kurma sudah menjadi bahan makanan yang digemari. Selain rasanya yang manis dan tahan lama serta tidak perlu dimasak, kurma juga mempunyai khasiat yang banyak dan menjadi makanan utama Baginda Rasulullah Sallallahu 'Alaihi Wasallam.

Diriwayatkan daripada Abdullah bin Jaafar katanya : "Aku melihat Rasulullah Sallallahu 'Alaihi Wasallam memakan buah-buahan dengan kurma masak".

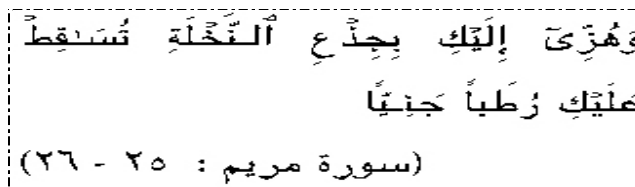
Rasulullah Sallallahu 'Alaihi Wasallam telah menyebutkan tentang khasiat sejenis kurma yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari yang bermaksud :

"Diceritakan oleh Jumaah bin Abdullah yang disampaikan oleh Marwan yang mendapat berita daripada Ibnu Hashim bahawa Amir bin Saad mendengar bapanya meriwayatkan Rasulullah Sallallahu 'Alaihi Wasallam bersabda : "Sesiapa yang memakan 7 biji tamar 'Ajwah' dia akan terkawal daripada kejutan syaitan dan sihir pada hari itu".

Khasiat Buah Kurma

Khasiat kurma "Ajwah" sebagaimana yang tersebut di dalam hadis di atas merupakan satu kelebihan yang dikurniakan Allah Subhanahu Wataala sesuai dengan kemuliannya sebagai jenis kurma pertama yang ditanam sendiri oleh Rasulullah Sallallahu 'Alaihi Wasallam.

Terdapat juga di dalam al-Qur'an ayat yang menyatakan tentang kelebihan buah kurma ini, yang dialami oleh Sayyidatuna Maryam ketika beliau mengandung Nabi Isa 'Alaihi Salam sebagaimana tersebut di dalam surah Maryam ayat 25 :



Tafsirnya : "Dan gocangkan batang kurma itu kepadanya, nanti ia gugurkan atasmu kurma yang masak".

(Surah Maryam : 25)

Ayat di atas menjelaskan tentang khasiat buah kurma kepada kaum wanita yang sedang dalam nifas, bila mana Allah memerintahkan Maryam memakannya sedang beliau dalam keadaan lemah selepas bersalin.

Kajian Saintifik

Penemuan kajian sains tentang khasiat buah kurma yang kaya dengan unsur zat besi dan kalsium telah membuktikan bahawa perubahan cara Islam yang terkandung di dalam al-Qur'an dan hadis Rasulullah Sallallahu 'Alaihi Wasallam bukanlah jenis perubahan yang semata-mata sesuai dengan keadaan iklim masyarakat Arab sahaja atau sudah ketinggalan zaman, tetapi ia adalah perubahan yang diiktiraf oleh dunia antarabangsa. Malah ia lebih baik daripada ubat-ubatan moden yang menggunakan berbagai campuran dadah yang boleh mengakibatkan kesan sampingan yang lain.



INFO KESIHATAN BULAN MAC 2012 Bahagian Pengurusan & Pemakanan

Buah Kurma



Kandungan Zat

Unsur zat besi dan kalsium yang terdapat di dalam buah kurma adalah unsur yang paling tinggi bagi membentuk susu ibu. Bagi Ibu-ibu yang mempunyai masalah kekurangan susu, maka dengan memakannya dapat menggalakkan pertambahan kandungan susu.

Sudut Kesihatan

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

Berdasarkan ini juga Baginda Rasulullah Sallallahu 'Alaihi Wasallam menganjurkan kita supaya berbuka puasa dengan buah kurma sebagaimana sabdanya daripada Anas bermaksud :

"Rasulullah Sallallahu 'Alaihi Wasallam berbuka puasa dengan beberapa biji buah kurma sebelum sembahyang. Sekiranya tiada terdapat kurma, maka Baginda Rasulullah Sallallahu 'Alaihi Wasallam akan berbuka

dengan beberapa biji anggur. Sekiranya tiada anggur, maka Baginda meminum beberapa terguak air".

(Hadis riwayat Ahmad)

Sehubungan dengan hadis ini ada beberapa hadis lain yang menganjurkan agar kita berbuka puasa dengan kurma. Sebagaimana hadis yang diriwayatkan oleh Anas bin Malik, beliau berkata : "Rasulullah Sallallahu 'Alaihi Wasalla berbuka dengan kurma dan barangsiapa yang tidak mendapatkannya maka hendaklah ia berbuka dengan air kerana sesungguhnya air itu pembersih".

Antara hadis lain yang menyatakan kelebihan buah kurma :

عَنْ عَدِيِّ بْنِ حَاتِمٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ
سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ يَقُولُ : اتَّقُوا النَّارَ وَلَوْ بِشِقِ
تَمْرَةٍ
(رواه بخارى)

Maksudnya : Daripada Adiy bin Hatim, ia berkata : "Saya mendengar Rasulullah Sallallahu 'Alaihi Wasallam bersabda :

"Hindarilah api neraka walaupun (dengan memberi sedekah) sebelah buah kurma".

Hadis ini menerangkan kemuliaan buah kurma, iaitu walaupun dengan hanya kita bersedekah sebelah buah kurma kita terhindar daripada api neraka.

Kesimpulan

Jadi bagi orang-orang yang mementingkan kesihatan mereka agar sentiasa dapat dijaga dengan baik, buah kurma adalah amat sesuai dijadikan sebagai salah satu makanan harian mereka khususnya di waktu pagi sebelum memulakan sebarang tugas harian. Khasiat kurma juga adalah sesuai dan baik bagi pertumbuhan kanak-kanak.

Mudah-mudahan dengan amalan memakan kurma yang berterusan, kita terhindar daripada berbagai kemungkinan dan dapat meneruskan tugas harian serta beribadat kepada Allah Subhanahu Wata'ala.