



seri Buah dalam Al-Qur'an

Zaitun

Khusnul Rofiana

Teman-teman, zaitun adalah salah satu buah yang disebutkan dalam Al-Qur'an. Allah Ta'ala berfirman dalam surat At Tin ayat 1:

وَالْتِينِ وَالزَّيْتُونِ

"Demi (buah) Tin dan (buah) Zaitun."



Allah bersumpah dengan tin dan zaitun, keduanya termasuk buah buahan yang dikenal banyak orang.





Allah bersumpah dengan kedua pohon ini karena pohon dan buahnya banyak manfaat serta banyak ditemukan di Palestina tempat Nabi Isa putra Maryam diutus.



Zaitun (*Olea europaea*) merupakan buah yang digunakan oleh masyarakat karena mengandung banyak manfaat. Minyaknya banyak digunakan untuk pengobatan dan bahan makanan.

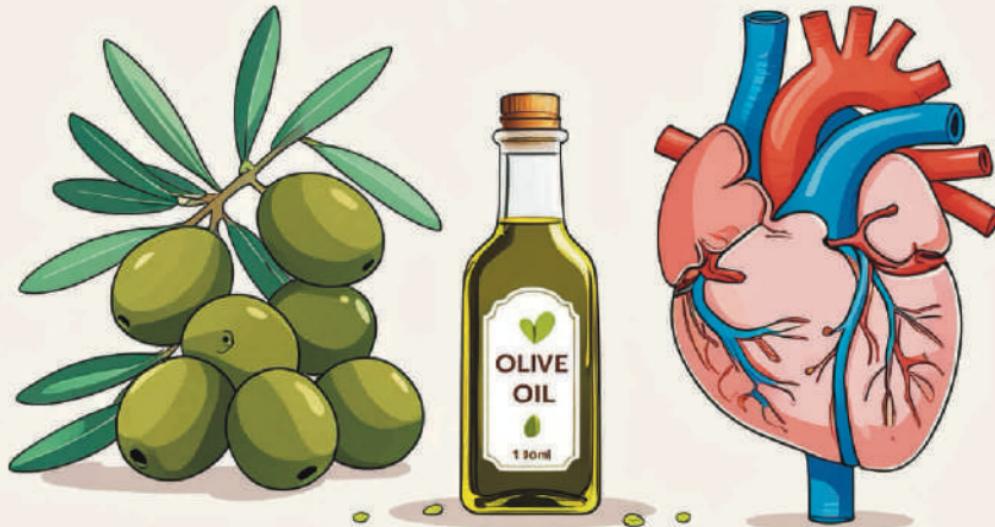




Buah zaitun yang berwarna hijau atau ungu kehitaman juga bermanfaat jika dimakan langsung.

Minyak zaitun yang dikonsumsi mengandung antioksidan, asam oleat, vitamin, dan mineral. Bermanfaat menjaga kesehatan jantung, mengatasi sembelit, membantu mengontrol gula darah, dan lain-lain.

Minyak zaitun juga bermanfaat untuk perawatan luar seperti merawat kulit dan menutrisi rambut.



Konsumsi buah zaitun atau minyak zaitun perlu dibatasi karena kandungan lemak dan natriumnya yang tinggi.





Masyaallah, banyak juga ya manfaat buah zaitun untuk kesehatan kita! Semoga kita senantiasa bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah Ta'ala