

Memilih Makanan yang Disukai Allah

(Seri Fiqih Anak)



 Muslimkecil Page

 muslimkecil.com

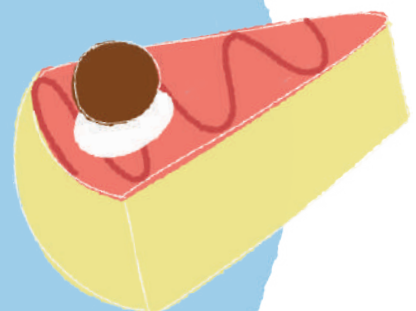
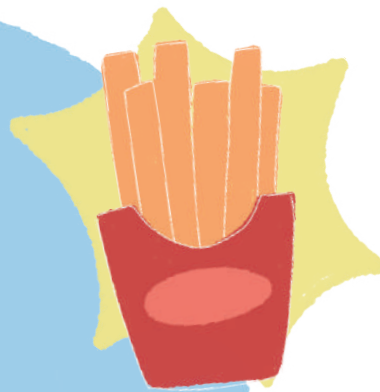
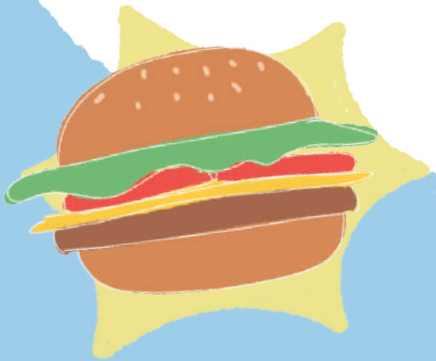
Uswah Ummu Salim

Ilustrator: Noli

Sekarang banyak sekali jenis makanan dan minuman yang mudah dibeli.

Ada makanan cepat saji, minuman manis, jajanan, dan kue yang enak. Jika kita terlalu sering dan terlalu banyak mengonsumsinya, tubuh jadi tidak sehat. Apalagi kalau kita jarang bergerak dan lebih sering duduk dan rebahan saja.

Kalau kebiasaan ini terus dilakukan, tubuh akan menjadi lemah dan mudah sakit.



Dalam ajaran Islam yang mulia, manusia diperintahkan oleh Allah agar makan secukupnya saja dan tidak berlebihan. Allah berfirman,

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

“Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan.”
(QS. Al-A’raf: 31)



Bahkan Nabi shallallahu 'alaihi wasallam menjelaskan bahwa perut manusia adalah wadah yang paling buruk yang selalu diisi.

Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda,

“Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun jika ia harus (melebihkannya), hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga lagi untuk bernafas”.

مَلَأَ آدَمِيُّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ
أَكْلَاتٍ يُقْمَنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَتُلُتْ
لِطَعَامِهِ، وَتُلُتْ لِشَرَابِهِ، وَتُلُتْ لِنَفْسِهِ



Ibnu Hajar Al-Asqalani rahimahullah juga menjelaskan,

“Larangan kekenyangan dimaksudkan pada kekenyangan yang membuat perut penuh dan membuat orangnya berat untuk melaksanakan ibadah dan membuat angkuh, bernaafsu, banyak tidur dan malas. Hukumnya dapat berubah dari makruh menjadi haram sesuai dengan dampak buruk yang ditimbulkan (misalnya membahayakan kesehatan).



Dalam Islam, makanan dibagi menjadi beberapa hukum:

- Halal: makanan yang boleh dimakan.

Contoh: daging ayam atau sapi yang disembelih dengan cara Islam, buah-buahan, sayur-sayuran.

- Haram: makanan yang tidak boleh dimakan.

Contoh: bangkai (hewan yang mati sendiri), darah, daging babi, hewan yang disembelih tanpa menyebut nama Allah, minuman keras, dan hewan buas yang punya taring.

- Makruh: makanan yang lebih baik ditinggalkan.

Kalau dimakan tidak berdosa, tapi sebaiknya dihindari.

Contoh: makanan yang baunya sangat kuat dan bisa mengganggu orang lain, seperti bawang mentah yang dimakan banyak sekali sebelum ke masjid.

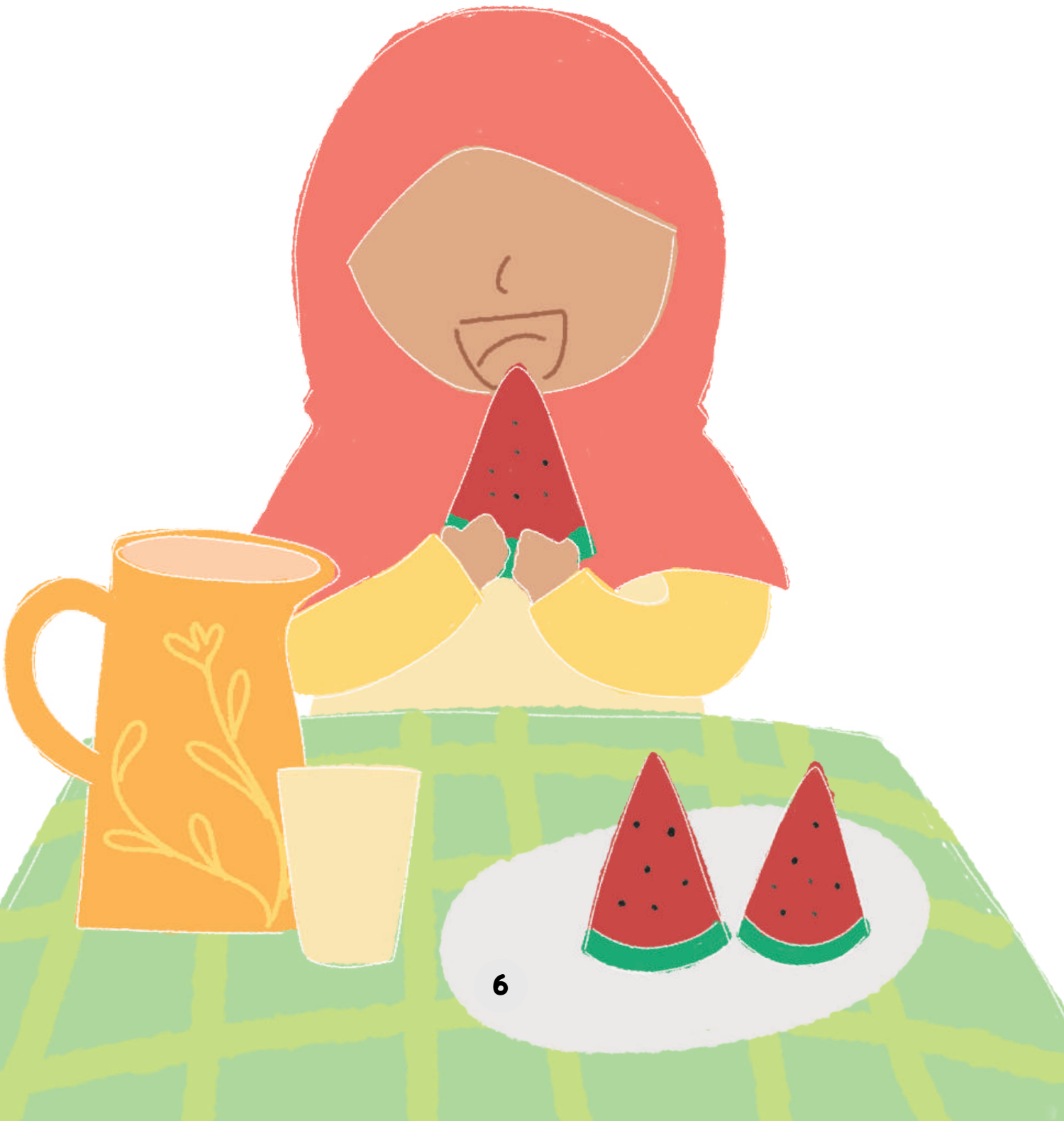


Dalam Islam, setiap Muslim diajari untuk makan makanan yang halal dan thayyib.

Halal artinya makanan itu boleh dimakan menurut aturan agama.

Thayyib artinya makanan itu bersih, bergizi, menyehatkan, dan tidak membahayakan tubuh.

Jadi, anak muslim sebaiknya memilih makanan yang tidak hanya halal, tetapi juga baik untuk kesehatan, seperti makanan yang bersih, tidak kotor, dan tidak merusak tubuh.





Faidah dari Hadis:

- Dalam Islam, kita diajari tidak makan sampai terlalu kenyang, karena bisa membuat tubuh tidak nyaman dan mudah sakit.
- Yang baik adalah makan secukupnya, beberapa suap sudah cukup untuk membuat badan kuat.
- Kalau ingin makan lebih banyak, bayangkan perut dibagi tiga bagian: satu untuk makanan, satu untuk minuman, dan satu dibiarkan kosong.
- Dengan cara ini, perut tidak sesak, napas tetap lega, dan tubuh lebih sehat.



Disarikan dari:

- <https://muslim.or.id/35855-makan-berlebihan-sumber-utama-penyakit.html>
- <https://dorar.net/h/ArCda3TH>
- <https://binbaz.org.sa/audios/2502/179>