

Efek Buruk Makan & Minum (1)

written by Harakatuna

Ada suatu kaedah dalam literature ilmu fikih *Al-Asybâh wa Al-Nadzhâir* menyebutkan:

كُلُّ مَا تَجَاوَزَ عَنْ حَدِّهِ اِنْعَكَسَ اِلَى ضِدِّهِ

Segala sesuatu yang melewati batas maka fungsinya akan berbalik berlawanan

Contoh mudahnya kaidah di atas adalah obat jika dikonsumsi melebihi batas dosisnya, maka fungsi penyembuhan obat akan berbalik menjadi penyakit sebab *overdosis*. Begitu juga halnya dengan makan minum yang fungsi utamanya mengisi kekuatan serta kesehatan tubuh akan berbalik arah menjadi sumber penyakit dan racun yang merusak tubuh jika konsumsi keduanya melebihi batas kewajaran.

Dewasa ini seiring dengan kemajuan zaman dan kecanggihan teknologi, banyak kita dapati berbagai aneka penyakit mulai kelas berat hingga kelas ringan. Semua penyakit ini tidak pandang pilih kelas ekonomi orangnya maupun strata sosialnya. Sebab semua mereka sama-sama makan minum di luar batas kewajaran yang dibutuhkan oleh tubuh. Makan daging berlebihan menjadi darah tinggi.



Mengonsumsi gula berlebihan menjadi diabetes. Sering konsumsi makanan berlemak menjadi kolesterol. Terbiasa konsumsi minuman *soft drink* dan sejenisnya, penyakit kangker datang. Juga masih banyak lagi penyakit lainnya. Ini semua berakar dari konsumsi makan minum berlebihan melewati batas tengah-tengah yang wajar sehingga merusak keseimbangan.

Belasan abad tahun yang lalu sebenarnya al-Quran sudah berpesan secara tersirat menyinggung keterkaitan makan minum dengan kesehatan tubuh. Itu bisa kita dapati dalam QS Al-Syu'ara [25]: 79-80;

وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ * وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

Dialah Dzat yang memberiku makan dan minum. Dan jika saya sakit Dialah yang menyembuhkanku.

Al-Alusi (w. 1270 H) dalam tafsirnya *Rûh Al-Ma'ânî fî Tafsîr Al-Quran Al-'Adzhîm wa Al-Sab' Al-Matsânî*, menerangkan bahwa dua ayat di atas mempunyai pertalian kuat. Sebab sehat dan sakit merupakan akibat dari makan dan minum. Umumnya kebanyakan penyakit yang sekarang kita lihat berasal dari makanan atau minuman. Sementara dalam tafsirnya al-Razi (w. 606 H) dan al-Zamakhsyari (w. 580 H) menambahkan konsumsi yang melampaui batas sangat berpotensi besar mengundang penyakit. Bahkan ahli hikmah mengatakan jika saja orang-orang yang sudah mati ditanya, apa yang menyebabkan kalian meninggal? Mereka akan menjawab karena melewati batas.

Seorang dokter bernama al-Harits bin Kaldah pernah mengatakan 'perut merupakan rumah segala penyakit. Sedangkan menjaga pantangan makanan merupakan pangkal semua obat'. Ada riwayat yang menyebutkan bahwa ilmu kesehatan terhimpun dalam separuh ayat suci al-Quran QS al-A'raf [7]: 31. *Bersambung []*