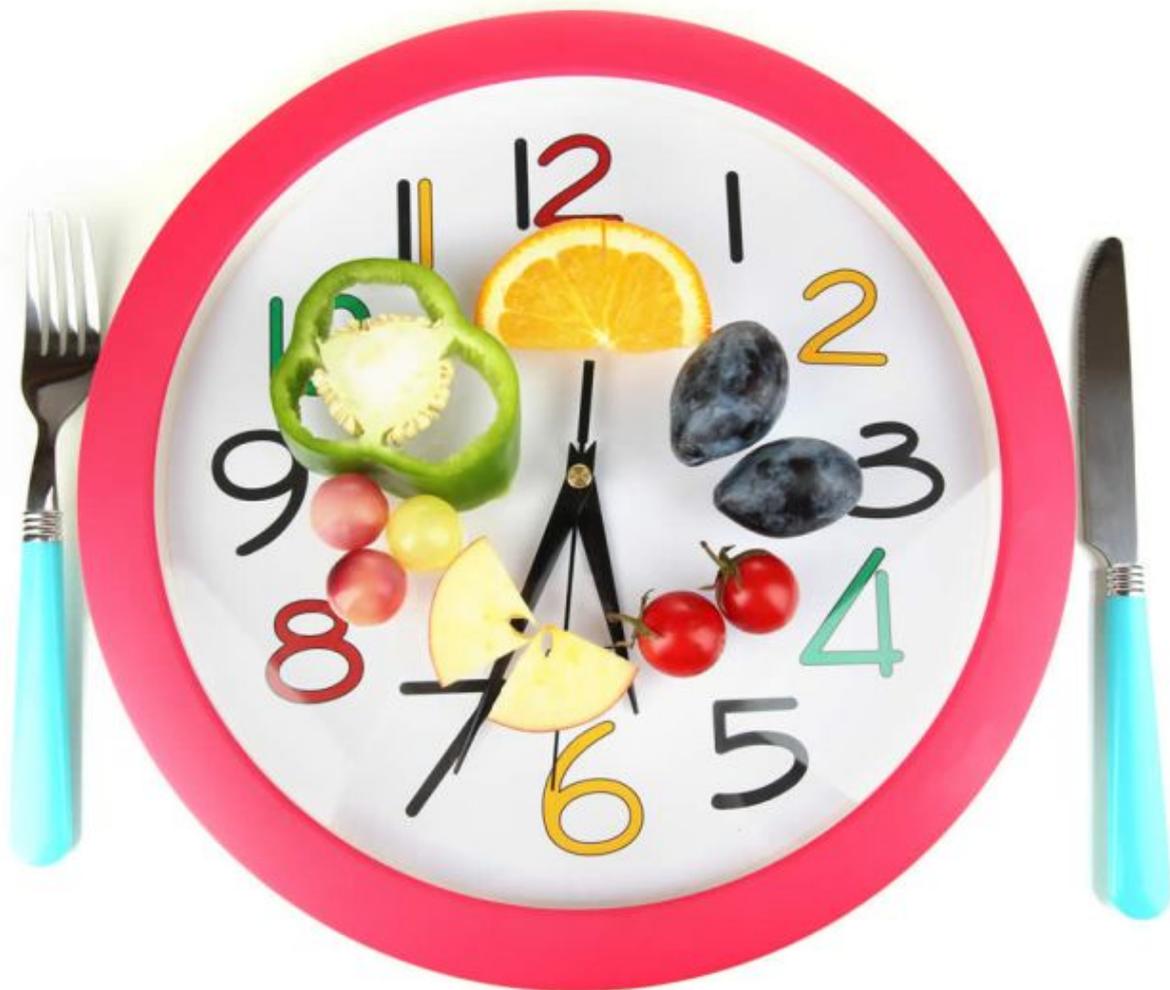


Mengatur Pola Makan Sesuai Ajaran Nabi Muhammad

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



Harakatuna.com - Mengatur pola makan adalah hal yang sangat baik untuk menjaga kesehatan. Dalam beberapa riset kedokteran, ada banyak penyakit yang disebabkan karena tidak bisa menjaga pola makan. Pola makan itu termasuk etika dan kebiasaan yang harus diselaraskan dengan syariat Nabi Muhammad. Dan Berikut cara mengatur pola makan sesuai ajaran Nabi Muhammad

Islam sebagai agama yang [kaffah](#) tentu juga mendetail dalam mengatur kebiasaan pola makan. Dan berikut cara mengaturnya sesuai syariat Islam

Pertama, makanlah makanan setelah lapar dan berhentilah sebelum kenyang. Hal ini berdasarkan hadis Nabi,

نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع

Artinya: “Kita (kaum muslimin) adalah kaum yang hanya makan bila lapar dan berhenti makan sebelum kenyang,”

Kedua, hendaknya ketika makan jangan sampai kekenyangan, akan tetapi harus membagi kemampuan perutnya dalam menampung makanan. [Rasulullah](#) menganjurkan perut manusia ketika makan dibagi tiga, sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk air dan sepertiga untuk udara

ما ملاً آدميٌ وعاءٌ شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكلات يُقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلثٌ لطعامه، وثلثٌ لشرابه، وثلثٌ لنفسه

Artinya: “Tiada tempat yang manusia isi yang lebih buruk ketimbang perut. Cukuplah bagi anak adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun jika ia harus (melebihinya) maka hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk bernapas.” [HR. Ahmad].

Berlebih Dalam Makan, Bukan Termasuk Pola Makan Sesuai Syariat

Ketiga, jangan makan secara berlebihan. Al-Quran secara tegas melarang makan secara berlebihan. Dalam Al-Quran juga disebutkan bahwa Allah tidak menyukai orang yang berlebihan dalam makan.

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya: “Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”. (QS. Al-A’raf, Ayat: 31).

Keempat, jangan terlalu sering minum saat makan. Dan setelah selesai makan janganlah langsung minum, tunggu kira-kira 30 menit baru minum. Imam Ghazali menyatakan bahwa hal ini seperti petunjuk kedokteran

وَأَنْ لَا يَكْثُرَ الشَّرْبُ فِي أَثْنَاءِ الطَّعَامِ إِلَّا إِذَا غَصَّ بِلِقْمَةٍ أَوْ صَدَقَ عَطْشُهُ فَقَدْ قِيلَ إِنَّ ذَلِكَ مُسْتَحَبٌّ فِي الطَّبِّ

Artinya: “Dan hendaknya tidak banyak minum ketika makan kecuali untuk melancarkan jalannya makanan yang tersendat atau haus, ada yang mengatakan hal seperti itu dianjurkan dalam ilmu kedokteran”

Demikianlah pola makan sesuai dengan tuntunan Nabi Muhammad, Wallahu A'lam Bishowab