

## KHASIAT KURMA MENURUT ISLAM DAN SAINS

Oleh: Nur Syamimi binti Jazlan, 1172444,

Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan (FKP), Universiti Sains Islam Malaysia

Disiarkan pada 30 July 2020



Kurma atau tamar dalam bahasa Arab merupakan sejenis tumbuhan jenis palma. Dikenali dengan nama saintifiknya, *Phonex dactylifera*, kurma boleh dimakan sama ada yang masak atau yang masih mentah.

Kebiasaannya pokok kurma tumbuh di negara-negara Asia Barat dan buah itu mempunyai berbagai jenis antaranya Ajwa, Safawi, Deglet Noor, Mariami dan Ajmal.

Bagi masyarakat Arab, buah ini dijadikan makanan harian mereka. Bahkan, ada juga segelintir orang kita juga menjadikan buah ini sebagai makanan harian khususnya pada bulan Ramadan.

Kurma dimakan pada waktu sahur dan berbuka puasa bagi mengikut sunnah Rasulullah SAW.

Nabi SAW pernah bersabda: "Rumah yang tiada kurma adalah ibarat rumah yang tiada makanan". (Hadis Riwayat Muslim) Berdasarkan hadis tersebut, Rasulullah SAW menjelaskan bahawa buah kurma adalah makanan yang penting bagi umat Islam.

Di samping itu, buah kurma juga mengandungi nilai kandungan makanan yang tinggi dan baik untuk kesihatan.

Buah kurma mengandungi kadar air dan vitamin yang lebih banyak berbanding buah-buahan lain. Kandungan gula dalam buah kurma juga mudah dicerna oleh badan.

Selain itu, kita juga dapat menghindarkan diri daripada pelbagai penyakit yang berbahaya apabila kita menjadikan buah kurma sebagai makanan harian kita.

Apakah khasiat buah kurma menurut al-Quran dan sunnah? Pertama, kelebihan buah kurma telah disebut dalam al-Quran. Dalam surah Maryam ayat ke-25, Allah SWT berfirman yang bermaksud: *“Dan goncangkan batang kurma itu kepadanya, nanti ia gugurkan atasmu kurma yang masak.”*

Allah SWT memerintahkan Maryam supaya makan buah kurma itu kerana badannya lemah selepas melahirkan Nabi Isa a.s. Ayat ini juga menjelaskan bahawa buah kurma dapat membantu memulihkan tenaga wanita selepas bersalin.

Seterusnya, Nabi Muhammad SAW bersabda: *“Sesungguhnya pada kurma itu ada ubat penyembuh atau ia merupakan ubat penawar bagi racun, apabila dimakan pada awal pagi.”*

(Hadis Riwayat Muslim)

Berdasarkan hadis ini, jelaslah bahawa apabila seseorang itu makan buah kurma pada waktu pagi, dia akan terhindar daripada racun dan sihir.

Bagaimana pula khasiat buah kurma dari sudut sains? Menurut kajian pensyarah Sains Makanan, Fakulti Sains Makanan dan Bioteknologi, Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Madya Aslah Zain, amalan memakan kurma setiap hari boleh mengurangkan risiko diserang penyakit kronik seperti sakit jantung dan kencing manis.

Hal ini kerana kurma mengandungi zat galian seperti potasium, kalsium dan besi yang boleh menyihatkan sel darah merah.

Buah kurma juga dapat meningkatkan kecerdasan minda dan membantu proses tumbesaran kanak-kanak. Mereka digalakkan memakan lebih banyak buah kurma kerana ia memberi khasiat dari segi proses pembesaran, sekali gus membentuk minda yang sihat.

Oleh itu, jelaslah bahawa buah kurma sememangnya mempunyai pelbagai khasiat. Pada masa yang sama, kita juga dinasihatkan supaya mengawal pengambilan kurma dengan memakannya pada kadar yang sederhana supaya manfaatnya diperolehi secara optimum.