

## Makanan Sehat Kesukaan Nabi di Bulan Ramadan

Ditulis oleh Isna Fiqiani pada Minggu, 02 Mei 2021



Bulan [Ramadan](#) merupakan bulan yang berkah. Bulan ini diperintahkan untuk berpuasa yaitu menahan makan dan minum bahkan menahan diri dari perbuatan yang tercela. Jika dilihat dari kegiatan di bulan Ramadan, apa maksud tersirat yang bisa kita ambil hikmah dari puasa?

Jika kita lebih teliti dalam memaknai puasa, kita bisa menarik kesimpulan bahwa puasa bisa menyehatkan, baik sehat jasad maupun rohani. Sesuai dengan maqoshid syariat yaitu melindungi jiwa. Puasa membantu kita melindungi jiwa dari berbagai macam penyakit sebab banyak makan. Banyak sekali penyakit-penyakit yang timbul sebab banyak makan, jadi solusinya adalah puasa, begitu teraturnya agama ini yang mengurus sampai keseluruhan kehidupan manusia. “Sesungguhnya syariah bertujuan untuk mewujudkan kemashlahatan dunia dan akhirat”.

Namun di bulan puasa kita juga harus menjaga pola makan kita agar tidak berlebihan, banyak sekali orang yang siang hari berpuasa, tapi pada saat berbuka semua makanan di santap sampai kekenyangan. Bukankah yang demikian itu dilarang karena yang demikian itu termasuk isrof yaitu berlebihan, dan yang suatu apapun yang berlebihan tidak disenangi

Allah (lihat, QS. Al-A'raf: 31).

Sebaiknya di bulan puasa tetap menjaga pola makan dengan memakan makanan-makanan yang baik lagi halal, karena makanan sangat berpengaruh dalam pertumbuhan jasmani dan rohani. Dalam kitab tafsir maqoshidi karya Dr. KH. Abdul Mustaqim dijelaskan saat pengajian rutin di pondok pesantren Krapyak yaitu perkataan beliau:

Makanan yang dimakan akan berdampak pada perilaku orang yang memakan, jika makanan yang dimakan halal, maka kegiatan yang dilakukan juga baik-baik, apabila yang dimakan makanan yang haram maka, cenderung suka melakukan hal-hal yang haram.

Makanan yang kita makan akan menjadi sumber energi tubuh dan menjadi daging, jadi sangat berpengaruh apabila memakan makanan yang haram mengalirkan dan tumbuhlah kita dari makanan yang haram sehingga hidup menjadi tidak berkah, banyak masalah dan lain-lain.

Baca juga: Benarkah Huruf Dhad Sekarang Berbeda dengan Zaman Nabi Muhammad?

Selain makanan yang halal, makanan itu juga harus baik, definisi baik di sini adalah sesuai kebutuhan. Makanan yang mengandung protein, karbohidrat, dll. Makanan yang baik ini menyesuaikan dengan kondisi orang yang mengonsumsinya, misalkan makanan yang berprotein sangat baik bagi semua orang, akan tetapi ada orang yang tidak dibolehkan memakan makanan yang banyak protein sebab orang itu menderita penyakit tertentu yang mengharuskan untuk mengurangi memakan makanan yang banyak proteinnya.

Seperti halnya orang sakit diabetes, maka tidak baik jika mengonsumsi makanan yang manis-manis. Namun ada beberapa makanan yang baik dikonsumsi di bulan Ramadan yang merupakan sunnah nabi. Seperti madu, kurma, jamur, semangka, dan susu kambing. Makanan-makanan tersebut baik dikonsumsi di bulan Ramadan. Selain baik dikonsumsi, apabila diniati mengikuti sunnah nabi maka akan mendapatkan pahala. *Wallahu 'alam.*