



Dr. Muslim Suardi,
MSi, Apt

Berpuasalah, Maka Kamu akan Sehat

Diasuh oleh Tim Apoteker, Fakultas Farmasi Unand

Pertanyaan :

PAK Apoteker yang terhormat, dapat saya ajukan pertanyaan berpuasa agar sehat. Ada apa yang berkaitan dengan puasa. Kenapa PAK? Mohon jawabannya. Terima kasih jawabannya.

(Dona di Malang
089680655444)

Jawaban :

Dona, puasa itu jelas membuat tubuh kita sehat. Seberapa yang berpuasa tidak saja sehat secara fisik, tetapi juga sehat secara mental serta spiritualnya.

Kenyataan tersebut bukan rekayasa, tetapi hasil penelitian yang telah dilakukan badan kesehatan dunia. Alah yang akan memberikan berkah kepada orang yang berpuasa. Hal ini ditegaskan Nabi Muhammad SAW yang dalam hadis beliau SAW yang diwayatkan Ibnu Suny dan Abu Nu'aim.

Hadis tersebut, *"Berpuasalah, maka kamu akan sehat"*.

Nah, kenapa Dona mengalami justru hal yang sebaliknya? Tentu saja ada penyebabnya. Banyak penyakit yang disebabkan atau berhubungan tidak saja dengan makanan, tetapi juga dengan cara makan. Kita dianjurkan mengonsumsi makanan yang halal dan baik

Makanan yang baik berarti bersih, higienes, bergizi dan tidak mengandung bahan-bahan berbahaya.

Apabila makanan yang kita makan tidak bersih, maka kemungkinan besar makanan tersebut mengandung kuman-kuman. Ini dapat menyebabkan penyakit seperti muntah, infeksi hati atau hepatitis, tifus. Kebiasaan sebagian warga yang lebih sering mengonsumsi makanan dari sumber luar, terutama di bulan puasa. Dari pengamatan kami, kebanyakan makanan yang dibeli dari luar kurang terjamin dibandingkan makanan yang dimasak dan dihidangkan sendiri di rumah.

Dalam menghidangkan sendiri kita amat perlu bertindak tidak higienes. Telur dadar, gorengan dan makanan siap saji lainnya dipegang penjual dengan tangan terbuka. Keadaan ini mengandung pencemaran makanan kotor atau kuman yang ada melekat pada tangan mereka.

Makanan yang dimakan harus bergizi. Orang yang berpuasa sering terlihat mengonsumsi minuman yang berasa manis yang tidak atau sangat sedikit mengandung sumber kalori.

Mereka mengonsumsi minuman yang berisi pemanis saja, ditambah dengan pewarna, perasa, pengharum dan mungkin juga bahan tambahan makanan lainnya seperti pengental.

Pada waktu menjelang berbuka, kadar gula dalam darah cukup rendah, dan tubuh dalam

keadaan kekurangan cairan. Saat berbuka energi dan air harus segera dikonsumsi.

Bila kita meminum air tanpa kalori, maka tubuh akan seperti terpu sehingga keadaan rehidrasinya kadar gula darah akan berlanjut hingga yang bersangkutan mengonsumsi makanan lain yang mengandung kalori. Masalahnya tidak di situ saja. Bahan tambahan makanan yang lain seperti pemanis, pewarna dapat menimbulkan akibat kurang baik dalam tubuh. Apalagi kalau kadar bahan tersebut melebihi batas yang diizinkan dan dalam jumlah yang cukup banyak serta dengan frekuensi yang tinggi.

Air yang digunakan pun belum tentu terjamin kualitasnya. Di samping itu masyarakat sering meminum air yang diberi es pada waktu berbuka.

Makanan atau minuman yang terlalu manis juga kurang baik untuk kesehatan.

Berbukalah dengan yang manis! Kami tidak tahu dari mana asal mulanya. Nabi kita tidak pernah menyatakan hal demikian. Pernyataan tersebut hanya digadag-gadag oleh perusahaan yang tidak bertanggungjawab mengiklankan produk mereka.

Seyogianya Ikatan Apoteker Indonesia menuntut pihak Lembaga Konsumen untuk meluruskan iklan yang sesat dan menyesatkan tersebut. Bila masyarakat berbuka dengan makanan atau minuman yang berasa manis karena adanya gula, mungkin tidak begitu bermasalah. Namun hal ini pun

tidak dianjurkan untuk lebih jelasnya masalah ini juga sudah dibahas pada artikel ABAM sebelumnya tahun 2010. Artikel dimaksud dapat diunduh di laman web Fakultas Farmasi Unand.

Nabi Muhammad SAW mengutamakan berbuka dengan buah kurma segar, bukan yang dikeringkan apalagi kurma yang telah diolah sedemikian rupa berupa pemanisan dengan penambahan gula. Hadis riwayat Ahmad dan Abu Daud menyatakan bahwa dan Anas bin Malik, ia berkata adalah Rasulullah berbuka dengan jusad atau kurma yang embek sebelum shalat. Jika tidak terdapat zutay, beliau berbuka dengan kurma kering atau tami. Jika tidak ada kurma kering beliau meneguk air. Artinya, beliau tidak pernah menyiratkan berbuka dengan yang

manisan kurma dengan penambahan gula seperti yang banyak ditemukan di Indonesia. Kadar gula yang sangat tinggi ini dimaksudkan sebagai pengawet, sehingga manisan kurma dapat disimpan lebih lama dan diekspor ke negeri yang jauh, termasuk ke Indonesia.

Bila kandungan gulanya akan sangat tinggi, bila dikonsumsi dalam jumlah berlebihan tidak baik untuk kesehatan. Jika mau mengikuti sunnah Rasulullah, upayakan untuk mendapatkan kurma segar, tidak dikeringkan dan tidak ditambah gula. Kenapa harus kurma segar? Kurma segar mengandung vitamin C yang cukup tinggi dan gula, baik gula kompleks atau kar-

hidrat maupun gula sederhana yang cukup. Vitamin C sangat penting untuk mempertahankan daya tahan tubuh. Kenapa harus kurma? Apakah tidak boleh buah lain? Kurma segar memang buah-buahan dengan rasa cukup manis, sehingga hampir tidak bermasalah bagi sebagian besar orang. Lain halnya dengan buah nenas, kedondong, dan lain-lain yang mungkin kurang disukai sebagian orang karena rasanya yang agak asam. Namun hampir semua buah-buahan itu selain mengandung karbohidrat berupa gula sederhana seperti fruktosa dan glukosa, juga mengandung zat nutrisi lain seperti vitamin, potassium atau kalsium. Fruktosa merupakan gula monosakarida yang dapat memberikan energi sama seperti glukosa, tetapi tidak menaikkan kadar gula darah. Kurma merupakan buah-buahan yang hampir terdapat di seluruh negeri Arab. Kurma segar dapat digantikan dengan buah-buahan yang ada di tanah air.

Gula sederhana dari sukrosa (sama seperti gula pasir) dan monosakarida glukosa dan fruktosa. Kurma segar mengandung garam mineral seperti potassium, serat dan asam askorbat atau vitamin C yang cukup tinggi.

Kadar vitamin C ini akan menurun dengan cepat atau akan habis sama sekali bila kurma dikeringkan, apalagi bila diolah dengan pemanasan. Kadar gula dalam kurma yang dikeringkan akan meningkat karena kandungan airnya banyak berkurang, akibatnya kurma akan terasa lebih manis. Kadar vitamin C kurma kering sangat rendah atau bahkan hilang, karena terjadi pengrusakan selama proses pengeringan.

Kandungan gula akan sangat tinggi bila kurma dibuat menjadi

manisan kurma dengan penambahan gula seperti yang banyak ditemukan di Indonesia. Kadar gula yang sangat tinggi ini dimaksudkan sebagai pengawet, sehingga manisan kurma dapat disimpan lebih lama dan diekspor ke negeri yang jauh, termasuk ke Indonesia.

Bila kandungan gulanya akan sangat tinggi, bila dikonsumsi dalam jumlah berlebihan tidak baik untuk kesehatan. Jika mau mengikuti sunnah Rasulullah, upayakan untuk mendapatkan kurma segar, tidak dikeringkan dan tidak ditambah gula. Kenapa harus kurma segar? Kurma segar mengandung vitamin C yang cukup tinggi dan gula, baik gula kompleks atau kar-

hidrat maupun gula sederhana yang cukup. Vitamin C sangat penting untuk mempertahankan daya tahan tubuh. Kenapa harus kurma? Apakah tidak boleh buah lain? Kurma segar memang buah-buahan dengan rasa cukup manis, sehingga hampir tidak bermasalah bagi sebagian besar orang. Lain halnya dengan buah nenas, kedondong, dan lain-lain yang mungkin kurang disukai sebagian orang karena rasanya yang agak asam. Namun hampir semua buah-buahan itu selain mengandung karbohidrat berupa gula sederhana seperti fruktosa dan glukosa, juga mengandung zat nutrisi lain seperti vitamin, potassium atau kalsium. Fruktosa merupakan gula monosakarida yang dapat memberikan energi sama seperti glukosa, tetapi tidak menaikkan kadar gula darah. Kurma merupakan buah-buahan yang hampir terdapat di seluruh negeri Arab. Kurma segar dapat digantikan dengan buah-buahan yang ada di tanah air.

hidrat maupun gula sederhana yang cukup. Vitamin C sangat penting untuk mempertahankan daya tahan tubuh. Kenapa harus kurma? Apakah tidak boleh buah lain? Kurma segar memang buah-buahan dengan rasa cukup manis, sehingga hampir tidak bermasalah bagi sebagian besar orang. Lain halnya dengan buah nenas, kedondong, dan lain-lain yang mungkin kurang disukai sebagian orang karena rasanya yang agak asam. Namun hampir semua buah-buahan itu selain mengandung karbohidrat berupa gula sederhana seperti fruktosa dan glukosa, juga mengandung zat nutrisi lain seperti vitamin, potassium atau kalsium. Fruktosa merupakan gula monosakarida yang dapat memberikan energi sama seperti glukosa, tetapi tidak menaikkan kadar gula darah. Kurma merupakan buah-buahan yang hampir terdapat di seluruh negeri Arab. Kurma segar dapat digantikan dengan buah-buahan yang ada di tanah air.

Gula sederhana dari kelompok monosakarida yang sering ditemukan dalam buah-buahan seperti fruktosa dan glukosa merupakan molekul kecil sehingga mudah dan cepat diserap di dinding usus untuk masuk ke dalam darah. Lain halnya dengan sakarosa yang merupakan disakarida perlu dipecah dulu menjadi monosakarida. Gula kompleks akan lebih lama lagi baru dapat diserap, karena dipecah dulu dalam beberapa tahap.

Kombinasi ketiga kelompok gula ini akan memberikan penyediaan gula untuk energi secara cepat, bertahap dan bertahan lebih lama. Bagaimana pula dengan manisan kurma? Manisan kurma mengandung gula yang sengaja ditambahkan ke dalam kurma dalam jumlah sangat tinggi. Yang jelas dalam sunnah Nabi beliau tidak pernah menganjurkan berbuka dengan manisan kurma seperti yang sering kita lakukan di Indonesia. Mungkin juga pada zaman Nabi belum ada kurma yang diawetkan seperti manisan kurma.

Dari uraian di atas jelaslah bahwa apa yang sudah sering dilakukan tidak baik untuk kesehatan. Vitamin sangat diperlukan untuk mempertahankan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan kondisi tubuh yang fit, cukup tidur dan cukup zat gizi maka berbagai penyakit seperti sariawan dan lain-lain, dapat dihindari.

Agar puasa dapat menyenangkan maka berikut dirangkai beberapa tips untuk Dona dan para pembaca. Istirahat dan tidurlah yang cukup dan teratur. Berbukalah segera dengan buah-buahan yang sesuai dilanjutkan dengan shalat magrib, baru kemudian menyantap hidangan berat. Makanlah secukupnya dan jangan berlebihan. Segeralah berbuka bila waktu magrib sudah masuk dan mentakhirlah makan sahur. Hindari mengonsumsi makanan yang terlalu dingin atau sebaliknya.

Demikianlah jawaban kami semoga bermanfaat. Syarat dan ketentuan berlaku. Terima kasih. (Dr. Muslim Suardi)