

Pengaturan POLA & JENIS MAKANAN

Dalam Pencegahan
Penyakit Degeneratif

(Kajian Ilmu Kedokteran dan Al-Qur'an)

Al-Qur'an bukanlah buku ajar (*text book*) ilmu kedokteran dan kesehatan. Akan tetapi di dalamnya terkandung sinyal-sinyal dan stimulasi untuk menggali lebih jauh tentang ilmu-ilmu tersebut. Salah satu yang sangat banyak diungkapkan adalah tentang pengaturan pola dan jenis makanan, serta keterkaitannya dengan proses degeneratif. Proses degeneratif adalah proses kemunduran fungsi tubuh yang merupakan proses alamiah tubuh manusia dan sejalan dengan proses penuaan. Dalam Al-Quran dijelaskan bahwa hal ini haruslah senantiasa menjadi perhatian setiap orang [QS Al-Hajj (22):5, Yaasin (36):68]. Dalam proses tersebut seseorang akan dapat terkena berbagai penyakit kronik seperti penyakit kardiovaskuler, obesitas dan diabetes melitus. Meskipun demikian, dengan gaya hidup yang baik dan pengaturan makanan, resiko penyakit-penyakit tersebut dapat dicegah.

Salah satu resiko dalam terjadinya penyakit kardiovaskuler adalah hiperkolesterolemia dan dislipidemia. Dua kondisi ini dapat disebabkan asupan makanan yang mengandung lemak dan kolesterol yang berlebihan. Serta, ketidakseimbangan asupan karbohidrat, lemak, dan serat juga menjadi risiko terjadinya obesitas dan diabetes melitus. Dalam buku singkat ini dijelaskan bagaimana semua penyakit tersebut terjadi dalam kajian ilmu kedokteran serta dikaitkan dengan sinyal-sinyal yang ada dalam Al-Qur'an. Kajian ilmu kedokteran memberikan bukti bahwa peranan pengaturan makanan sangat penting dalam pencegahan berbagai penyakit degeneratif, sebagaimana yang diterangkan dalam Al-Qur'an [Al-Baqarah (2):168-172, Al-Isra' (17):26-27 and Al-A'raf(7):31].