

Ulasan BUKU:
Indahnya Pemakanan dan Perubatan Islam: Keajaiban Penyembuhan
Dengan Farmakologi Alam
Fasly Rahim, Wan Nasyrudin Wan Abdullah, Aminah Abdullah (et al.)
Cetakan ketiga Mac 2016.
Kuala Lumpur: Telaga Biru Sdn. Bhd. ISBN 978-967-388-192-5

Najah Nadiah Amran
najah@ukm.edu.my
Jabatan Pengajian al-Quran dan al-Sunnah, FPI, UKM

1. Pengenalan

Buku *Indahnya Pemakanan dan Perubatan Islam* terbitan Telaga Biru merupakan kompilasi petikan-petikan ayat-ayat al-Quran dan sabda Nabi Muhammad yang disusun dan dihuraikan berdasarkan penyelidikan terkini berkenaan manfaat-manfaat farmakologi alam. Ia mengumpulkan maklumat 40 bahan alami yang disebut dalam nas al-Quran dan hadith yang telah dikaji secara saintifik dan dibuktikan berupaya mencegah dan mengurangkan risiko penyakit. Buku ini mengisi ruang dalam penerokaan yang masih baharu berkaitan bahan-bahan dalam pemakanan yang digunakan dalam perubatan dan pemakanan Nabi Muhammad dan umat Islam.

Kosa ilmu berkaitan pemakanan sunnah ataupun gaya pemakanan Nabi belum diteroka secara mendalam. Jika ada literatur berkaitan yang dihasilkan sebelum ini, ia merupakan karya yang terpisah dalam kerangka keilmuan dan bidang tertentu contohnya sains pemakanan ataupun dunia hadith secara terasing. Buku ini secara langsung menjadikan dunia Islam dan sains berhubung rapat, serapat dua anak jari. Buku ini diusahakan secara kolaboratif oleh dua belas orang sarjana dan penyelidik dari Universiti Kebangsaan Malaysia dalam bidang Sains Sekitaran dan Sumber Alam, al-Quran dan al-Hadith, Kualiti dan Keselamatan Pemakanan, Antioksidan Makanan, Mikrobiologi Pemakanan dan Pertanian, Taksonomi Tumbuhan, Sains Makanan, Ekologi Komuniti Tumbuhan, Pemakanan Biokimia, Sains Botani, Kajian Genetik Haiwan dan lain-lain. Kepakaran secara kolektif ini unik dan terjemahan kolaboratif para sarjana ini dapat dilihat dengan jelas melalui pembahagian dan susunan penulisan pada setiap bab.

2. Kandungan Buku

Tubuh manusia memerlukan nutrisi daripada makanan dan minuman. Makanan yang diambil oleh manusia diperolehi daripada tumbuhan dan haiwan dan ia mengandungi nutrien penting yang ditukarkan kepada tenaga untuk kelangsungan kehidupan dan pertumbuhan. Islam mengajar manusia tentang pemakanan yang seimbang, baik dan halal demi kesihatan tubuh badan. Susunan bahagian dan bab-bab kecil ini disusun menurut urutan sebagaimana yang disebut dalam al-Quran bermula daripada air dan diikuti oleh unsur fizikal yang lain, bijirin, buah-buahan, sayur-sayuran, herba dan rempah ratus sehinggalah haiwan dan produknya.

Buku ini dibahagikan kepada enam bahagian. Setiap bahagian mempunyai keistimewaan yang tertentu. Bahagian pertama ada tiga bab mengenai unsur bumi; air, garam dan kapur. Antara yang dimuatkan dalam bahagian ini jenis-jenis air dan garam, air zamzam, terapi air, petua amalan perubatan dan penggunaannya secara tradisi dan moden. Bahagian Dua berkaitan sumber bijirin. Ia juga mengandungi tiga bab berkaitan beras, gandum dan barli. Antara perbezaan ketara bahagian ini dengan bahagian terdahulu terdapat pada perbincangan mengenai kaedah penyimpanan sumber bijirin, kandungan nutrien, cara penyediaan dan interaksi keracunan. Setiap bab memuatkan fakta sains, faedah kesihatan dan rujukan daripada al-Quran dan hadis.

Bahagian Tiga dan Empat masing-masing berkaitan Buah-buahan dan Sayur-sayuran & Kekacang. Bahagian ini merupakan bahagian terbesar kerana memuatkan banyak gambar, maklumat menarik dan kajian terkini mengenai buah-buahan, sayur-sayuran dan kekacang yang disebut dalam ayat-ayat al-Quran dan Hadis. Selain itu juga dimuatkan mengenai hasil penemuan saintifik berkaitan buah-buahan, sayuran dan kekacang yang dilakukan oleh pengkaji luar negara. Manakala dua lagi bahagian terakhir yang juga menarik menyentuh tentang herba dan rempah ratus serta haiwan dan produk haiwan. Hampir setiap bab menyentuh secara langsung mengenai sejarah pemakanan dan amalan penggunaan samada dalam diet ataupun rawatan.

3. Metodologi Penulisan

Metodologi penulisan dimulai dengan nas al-Quran dan al-Hadith dan pendekatan sains tauhidik. Pendekatan sains berteraskan tauhid ini digunakan bagi menjelaskan bahawa sains dan teknologi berupaya merungkai rahsia-rahsia kehebatan dan mukjizat saintifik dari al-Quran dan hadith nabi. Inilah kekuatan karya ini sekaligus ia membuktikan daya usaha kesepaduan ilmu naqli dan aqli dalam Islam itu sendiri.

Keunikan lain buku ini terdapat dalam ruang berkaitan kajian-kajian terkini dan juga petua-petua amalan perubatan tradisi dan Islam. Dalam ruangan ini para penulis telah menyenaraikan faedah-faedah penggunaan 40 sumber alami tersebut kepada kesihatan manusia dan persekitaran. Selain glosari di akhir membantu pembaca bukan bidang sains untuk memahami buku ini, terdapat penjelasan-penjelasan ringkas dalam bentuk nota berwarna-warni bagi memperkenalkan istilah-istilah saintifik yang penting dalam pemakanan dan perubatan. Fakta-fakta terpilih juga disusunatur dalam susunan grafik dan perkataan yang menarik perhatian pembaca. Semua ayat al-Quran dan petikan hadith dibariskan dan disertakan dengan terjemahan lengkap yang memudahkan pembaca untuk membaca dan memahaminya.

4. Kesimpulan

Buku ini sesuai dijadikan asas pembacaan untuk mengenali bidang tauhid saintifik secara umumnya. Ia amat sesuai sebagai rujukan bagi pelajar jurusan ilmu wahyu dan sains untuk mencarigali perkara-perkara baru yang boleh diterokai dengan lebih mendalam. Terdapat penerangan terperinci seumpama penulisan ensiklopedia, namun halaman yang bergambar dan berwarna serta susunan teratur ayat-ayat al-Quran, hadith dan penerangan yang kemas lagi ringkas menjadikan buku ini mudah difahami oleh semua peringkat usia dan latar belakang pendidikan.