

MINUMAN YANG BERSIH LAGI LAZAT

Susu Menurut Al-Qur'an, Sunnah dan Sains



HJ CHE ALIM HJ CHE HARON

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

quranscience.my

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SIRI MAKANAN SUNNAH

MINUMAN YANG BERSIH LAGI LAZAT

Susu Menurut Al-Qur'an, Sunnah dan Sains

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا
خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ

“...susu yang bersih, yang mudah diminum, lagi sedap rasanya bagi orang-orang yang meminumnya.”

SURAH AN-NAHL 16:66

HJ CHE ALIM HJ CHE HARON

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

quranscience.my | @QuranDanSains

© 2026/1447 quranscience.my — eBook percuma. Dilarang dijual.

PENGHARGAAN

Segala puji bagi Allah, yang mengeluarkan dari perut binatang ternakan susu yang bersih lagi lazat, dari antara hampas makanan dan darah. Selawat dan salam ke atas Rasulullah ﷺ, yang memilih susu sebagai lambang fitrah dan mengajar kita memohon keberkatan padanya — serta ke atas keluarga dan para sahabat baginda.

eBook ini didedikasikan khas kepada isteri tercinta,

ZAHARAH MOHD LATIF;

anak-anak yang dikasihi,

**MUHAMMAD HAFIZ, NOOR HAZWANI, ABDUL HAKIM, NOOR HIDAYAH, NOR AQILA dan NOR
ATIQA;**

serta menantu-menantu,

FAZILAH, MALEK, HANIN, FAIRIZAL dan FIRWAN.

Semoga Allah memberkati minuman kita dan menambahkannya, menyihatkan anak-anak kita, dan menjadikan ilmu ini *'ilmun yuntafa'u bih* — ilmu yang dimanfaatkan.

TENTANG KULIT eBook INI

Kulit eBook ini memaparkan suasana **pagi yang segar** di sebuah rumah kampung. Di hadapan, di atas meja kayu, terletak **sebalang kaca susu segar, dua gelas susu, semangkuk kecil yogurt** dalam mangkuk tanah liat, dan **sepiring kurma**. Cahaya pagi menjadikan susu kelihatan putih bersih — mengingatkan kepada firman Allah tentang **“susu yang bersih, yang mudah diminum”** (An-Nahl 16:66).

Di belakangnya, **seorang ayah** berbaju Melayu dan berkopiah **menuangkan susu** ke dalam gelas **dua orang anaknya** yang tersenyum, sambil diperhatikan oleh **seorang ibu** bertudung biru lembut. Ini menggambarkan **susu untuk anak-anak yang sedang membesar** (Bab 1) dan suasana keluarga yang bersyukur atas rezeki Allah (Bab 5). **Yogurt** di atas meja mengingatkan pilihan tenusu bagi mereka yang tidak tahan laktosa (Bab 3) dan kaitannya dengan risiko kencing manis yang lebih rendah (Bab 4).

Melalui jendela, kelihatan **lembu dan kambing** meragut rumput di padang yang hijau di bawah pohon kelapa — **“binatang-binatang ternak”** yang dijadikan Allah sebagai **“pelajaran yang mendatangkan iktibar”**. Jalur biru gelap dengan **garis emas yang halus** di bahagian bawah ialah asas yang kukuh tempat nama penulis tertera.

KANDUNGAN

MINUMAN YANG BERSIH LAGI LAZAT — *An-Nahl 16:66; Sahih al-Bukhari 5576*

1. SUSU UNTUK ANAK MEMBESAR — *Susu dan Ketinggian Kanak-kanak*

2. SUSU DAN TULANG WARGA EMAS — *Susu dan Patah Tulang Pinggul*

3. PERUT KEMBUNG SELEPAS MINUM SUSU? — *Intoleransi Laktosa*

4. YOGURT, SUSU DAN KENCING MANIS — *Pilihan Tenusu Yang Bijak*

5. DOA DAN ADAB MINUM SUSU — *Jami' al-Tirmidhi 3455; Senarai Semak*

RUJUKAN

SOKONGAN & SUMBANGAN

Panduan warna: kotak hijau = ayat Al-Qur'an; kotak emas = Hadith; kotak biru = penemuan sains; kotak kelabu = athar / kata-kata ulama. Nama perawi bergaris biru boleh diklik untuk ke halaman perawi di sunnah.com.

MINUMAN YANG BERSIH LAGI LAZAT

Susu ialah makanan pertama setiap manusia. Sebelum seorang bayi mengenal nasi, roti atau kurma, dia mengenal susu ibunya. Al-Qur'an menyebut susu sebagai **tanda kebesaran Allah**, dan Rasulullah ﷺ memilih susu pada malam Isra' dan Mi'raj sebagai lambang **fitrah**. eBook kelima **Siri Makanan Sunnah** ini membincangkan susu daripada perspektif wahyu dan sains — termasuk bagi mereka yang perutnya tidak serasi dengan susu.

SURAH AN-NAHL 16:66

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ
لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ ﴿٦٦﴾

Dan sesungguhnya pada binatang-binatang ternak itu, kamu beroleh pelajaran yang mendatangkan iktibar. Kami beri minum kepada kamu daripada apa yang terbit dari dalam perutnya, yang lahir dari antara hampas makanan dengan darah; (iaitu) susu yang bersih, yang mudah diminum, lagi sedap rasanya bagi orang-orang yang meminumnya

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/16:66

Allah menyebut bahawa susu keluar **“dari antara hampas makanan dengan darah”**, namun ia tetap **“bersih”** (*khalisan*) — tidak bercampur warna, bau atau rasa keduanya. Ibn Kathir menjelaskan bahawa makanan yang dimakan binatang dicerna di dalam perutnya, lalu sebahagiannya menjadi darah yang beredar ke seluruh badan, dan daripadanya dihasilkan susu yang bersih, putih dan lazat. [Tafsir Ibn Kathir 16:66](#)

PENEMUAN SAINS: DARI HASIL PENCERNAAN DAN DARAH, TERHASIL SUSU

Piantoni dan VandeHaar (2022) dalam ulasan di *Journal of Dairy Science* menghuraikan bagaimana makanan lembu menjadi susu. Makanan lembu terlebih dahulu **ditapai dan dicerna di dalam perut** (rumen) — bahagian yang dalam ayat disebut **farth** (hampas makanan dalam perut).

Zat-zat hasil pencernaan — seperti asid lemak, asid amino dan bahan pembentuk glukosa — kemudian **diserap ke dalam darah** dan dibawa ke seluruh tubuh. Pada awal tempoh menyusui, **glukosa dalam darah diutamakan untuk kelenjar susu** bagi menghasilkan susu.

Di kelenjar susu, sel-sel khusus **menukar bahan-bahan daripada darah** menjadi susu yang mengandungi laktosa, lemak dan protein. Inilah susu yang keluar **“dari antara hampas makanan dengan darah”**, namun tetap bersih tanpa warna darah atau bau hampas.

RUJUKAN KAJIAN:

Piantoni P & VandeHaar MJ (2023). Symposium review: The impact of absorbed nutrients on energy partitioning throughout lactation. *Journal of Dairy Science* 106(3):2167–2180. PubMed PMID 36567245. <https://doi.org/10.3168/jds.2022-22500>

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 5576

حَدَّثَنَا أَبُو الْيَمَانِ، أَخْبَرَنَا شُعَيْبٌ، عَنِ الزُّهْرِيِّ، أَخْبَرَنِي سَعِيدُ بْنُ الْمُسَيَّبِ، أَنَّهُ سَمِعَ أَبَا هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَتَى لَيْلَةَ أُسْرِي بِهِ بِإِيلِيَاءَ بِقَدْحَيْنِ مِنْ نَخْمٍ، وَلَبَنٍ فَنَظَرَ إِلَيْهِمَا، ثُمَّ أَخَذَ اللَّبَنَ، فَقَالَ جِبْرِيلُ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَاكَ لِلْفِطْرَةِ، وَلَوْ أَخَذْتَ الْخَمْرَ غَوَتْ أُمَّتُكَ.

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, bahawa Rasulullah ﷺ pada malam baginda diisra'kan, di Iliya' (Baitul Maqdis), dibawakan kepada baginda dua bekas minuman — arak dan susu. Baginda melihat kedua-duanya, lalu mengambil susu. Maka Jibril عَلَيْهِ السَّلَام berkata: **“Segala puji bagi Allah yang telah memberi petunjuk kepadamu kepada fitrah. Sekiranya engkau mengambil arak, nescaya sesatlah umatmu.”**

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [Abu al-Yaman al-Hakam bin Nafi'](#), daripada [Syyu'aib bin Abi Hamzah](#), daripada [al-Zuhri](#), daripada [Sa'id bin al-Musayyib](#), daripada [Abu Hurairah](#) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Asyribah (Minuman), Hadith No. 5576.

ريوايت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الأشرية، حديث نومبور ٥٥٧٦

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih al-Bukhari, kitab hadith paling sahih selepas Al-Qur'an menurut ijmak ulama hadith.

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:5576>

Para ulama menjelaskan bahawa susu dipilih sebagai lambang **fitrah** kerana ia makanan pertama manusia, suci, mudah dihadam dan tidak memabukkan. Ibn Hajar menukilkan bahawa pilihan baginda melambangkan jalan yang lurus dan selamat bagi umatnya. Arak pula, walaupun kelihatan menarik, membawa kepada kesesatan.

Nota penting: eBook ini panduan pengetahuan umum untuk orang awam, bukan pengganti nasihat doktor. Susu formula dan susu ibu untuk bayi mempunyai panduan tersendiri — rujuk klinik kesihatan. Susu lembu segar tidak sesuai sebagai minuman utama bayi di bawah umur satu tahun. Pesakit buah pinggang perlu nasihat tentang jumlah tenusu. Dalam kecemasan, hubungi 999. Penemuan sains dikemukakan sebagai bukti keselarasan, bukan untuk “membuktikan” Al-Qur'an atau Sunnah.

SUSU UNTUK ANAK MEMBESAR

Ibu bapa sering bertanya: adakah susu benar-benar membantu anak membesar? Kajian dari pelbagai negara — termasuk negara Asia seperti China, Vietnam, Indonesia dan India — memberi jawapan yang menarik.

PENEMUAN SAINS: SUSU DAN KETINGGIAN KANAK-KANAK

De Beer (2011) menghimpunkan **12 ujian terkawal** yang mengkaji kesan **tambahan susu atau produk tenusu** kepada pemakanan kanak-kanak terhadap pertumbuhan ketinggian. Kajian-kajian ini dijalankan di Eropah, Amerika Syarikat, China, Vietnam, Kenya, **Indonesia** dan India.

Analisis menunjukkan bahawa tambahan kira-kira **245 ml susu sehari** (lebih kurang segelas) dikaitkan dengan **tambahan ketinggian kira-kira 0.4 cm setahun**. Kesannya lebih besar pada **remaja** dan kanak-kanak yang **lebih rendah** daripada ketinggian biasa bagi umurnya, dan susu mungkin memberi kesan lebih besar berbanding produk tenusu lain.

Penulis menilai kualiti bukti sebagai **sederhana**, kerana banyak kajian mempunyai kelemahan reka bentuk.

RUJUKAN KAJIAN:

de Beer H (2012). Dairy products and physical stature: a systematic review and meta-analysis of controlled trials. *Economics and Human Biology* 10(3):299–309. PubMed PMID 21890437.
<https://doi.org/10.1016/j.ehb.2011.08.003>

PANDUAN UMUM SUSU DAN TENUSU MENGIKUT UMUR

UMUR	PANDUAN UMUM
Bayi 0–6 bulan	Susu ibu sahaja (atau susu formula atas nasihat petugas kesihatan).
Bayi 6–12 bulan	Teruskan susu ibu bersama makanan pelengkap; susu lembu segar bukan minuman utama.
Kanak-kanak 1–12 tahun	Susu kosong tanpa gula; kira-kira 2 hidangan tenusu sehari (contoh: segelas susu dan secawan yogurt).
Remaja	Keperluan kalsium paling tinggi kerana tulang sedang membesar dengan pesat; 2–3 hidangan tenusu sehari.
Dewasa dan warga emas	1–2 hidangan tenusu sehari, atau sumber kalsium lain seperti ikan bilis, tauhu dan sayur hijau.

Panduan di atas ialah panduan umum. Ibu bapa boleh merujuk panduan pemakanan Kementerian Kesihatan atau klinik kesihatan berdekatan untuk nasihat mengikut keperluan anak.

LANGKAH AMALAN

- 1. Pilih susu kosong (plain),** bukan susu berperisa yang tinggi gula.
- 2. Jangan gantikan makanan dengan susu;** anak yang minum terlalu banyak susu mungkin kurang selera makan dan kekurangan zat besi.
- 3. Jadikan susu sebahagian sarapan** bersama kurma, roti mil penuh atau bijirin.
- 4. Galakkan anak bermain di luar** — cahaya matahari membantu penghasilan vitamin D yang penting untuk tulang.
- 5. Bawa anak ke klinik** jika pertumbuhan mereka sangat perlahan berbanding rakan sebaya.

SUSU DAN TULANG WARGA EMAS

Ramai percaya bahawa minum susu setiap hari akan menghalang tulang rapuh dan patah tulang pada usia tua. Benarkah? Kajian yang besar memberikan jawapan yang **lebih berhati-hati** daripada yang kita sangka.

PENEMUAN SAINS: SUSU TIDAK MENGURANGKAN PATAH TULANG PINGGUL DENGAN JELAS

Bischoff-Ferrari dan rakan-rakan (2011) menghimpunkan **kajian kohort prospektif** tentang pengambilan susu dan risiko **patah tulang pinggul** pada lelaki dan wanita pertengahan umur dan warga emas.

Dalam kalangan **195,102 wanita**, **tiada kaitan** antara jumlah susu yang diminum dengan risiko patah tulang pinggul. Dalam kalangan **75,149 lelaki**, setiap gelas susu sehari dikaitkan dengan risiko **9% lebih rendah**, tetapi hasil ini **tidak cukup kukuh** dan lebih banyak data diperlukan.

Ini tidak bermakna susu tidak berguna untuk tulang — ia sumber kalsium dan protein yang baik. Namun **susu sahaja tidak cukup**; kesihatan tulang bergantung kepada banyak faktor lain.

RUJUKAN KAJIAN:

Bischoff-Ferrari HA, Dawson-Hughes B, Baron JA, et al. (2011). Milk intake and risk of hip fracture in men and women: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Journal of Bone and Mineral Research* 26(4):833–839. PubMed PMID 20949604. <https://doi.org/10.1002/jbmr.279>

Bagi warga emas, risiko patah tulang bergantung kepada **kekuatan otot, keseimbangan badan, vitamin D, ubat-ubatan** dan **keselamatan rumah** (lantai licin, pencahayaan malap). Kebanyakan patah tulang pinggul berlaku akibat **jatuh**.

LANGKAH AMALAN

- 1. Dapatkan kalsium daripada pelbagai sumber:** susu, yogurt, ikan bilis bersama tulang, sardin, tauhu, tempe dan sayur hijau.
- 2. Bergerak setiap hari:** berjalan, naik tangga perlahan-lahan dan senaman ringan menguatkan tulang dan otot.
- 3. Cegah jatuh di rumah:** pasang lampu malam, pemegang di bilik air, dan elakkan lantai licin atau barang bersepah.
- 4. Dapatkan cahaya matahari pagi** secara sederhana untuk vitamin D.
- 5. Tanya doktor tentang ujian ketumpatan tulang** jika pernah patah tulang akibat jatuh kecil, atau mengambil steroid jangka panjang.

PERUT KEMBUNG SELEPAS MINUM SUSU?

Ramai orang dewasa di Malaysia mengalami **perut kembung, sakit perut, berangin atau cirit-birit** selepas minum susu. Ini bukan alahan, dan bukan tanda susu itu tidak baik — tetapi kemungkinan besar **intoleransi laktosa**.

PENEMUAN SAINS: MEMAHAMI INTOLERANSI LAKTOSA

Misselwitz dan rakan-rakan (2019) dalam ulasan di jurnal *Gut* menjelaskan bahawa **laktosa** ialah gula utama dalam susu. Untuk mencernanya, usus kecil memerlukan enzim **laktase**. Kebanyakan bayi menghasilkan laktase dengan banyak, tetapi pada ramai orang dewasa, penghasilan enzim ini **berkurangan** selepas zaman kanak-kanak.

Keupayaan untuk terus menghasilkan laktase pada usia dewasa berkait dengan **perubahan genetik** yang lebih biasa dalam populasi Eropah. Pada banyak populasi lain, termasuk di Asia, kekurangan laktase pada usia dewasa adalah lazim. Laktosa yang tidak dicerna akan **ditapai oleh bakteria** di usus besar, lalu menyebabkan gas, kembung dan cirit-birit.

Kemungkinan seseorang mendapat simptom bergantung kepada **jumlah laktosa** yang diambil, kadar enzim laktase, dan **bakteria usus**. Rawatan termasuk **mengurangkan laktosa**, menggunakan **enzim laktase**, dan menyesuaikan usus secara beransur-ansur.

RUJUKAN KAJIAN:

Misselwitz B, Butter M, Verbeke K & Fox MR (2019). Update on lactose malabsorption and intolerance: pathogenesis, diagnosis and clinical management. *Gut* 68(11):2080–2091. PubMed PMID 31427404. <https://doi.org/10.1136/gutjnl-2019-318404>

PILIHAN BAGI YANG TIDAK TAHAN LAKTOSA

PILIHAN	KETERANGAN
Minum sedikit demi sedikit	Ramai yang boleh menerima setengah gelas susu, terutama jika diminum bersama makanan.
Yogurt	Bakteria dalam yogurt telah mencerna sebahagian laktosa; biasanya lebih mudah diterima.
Keju keras	Kandungan laktosa sangat rendah.
Susu rendah laktosa / bebas laktosa	Laktosa telah dipecahkan oleh enzim; khasiat lain kekal.
Susu kambing	Masih mengandungi laktosa; tidak semestinya lebih sesuai bagi yang tidak tahan laktosa.

PILIHAN	KETERANGAN
Susu soya bertambah kalsium	Pilihan bebas laktosa; pilih yang tanpa gula dan ditambah kalsium.

LANGKAH AMALAN

- 1. Jangan terus menghentikan semua tenusu;** cuba jumlah kecil atau yogurt dahulu.
- 2. Minum susu bersama makanan,** bukan ketika perut kosong.
- 3. Rujuk doktor** jika cirit-birit berterusan, ada darah dalam najis, berat badan turun, atau simptom berlaku dengan semua jenis makanan.
- 4. Bezakan dengan alahan susu** (ruam, bengkak bibir, sesak nafas) — ini kecemasan, terutama pada kanak-kanak.
- 5. Pastikan kalsium mencukupi** daripada sumber lain jika anda mengelak susu.

YOGURT, SUSU DAN KENCING MANIS

Tidak semua produk “susu” di pasaran sama nilainya. Susu kosong, yogurt asli, susu pekat manis dan minuman susu berperisa adalah sangat berbeza dari segi gula dan kesannya kepada kesihatan.

PENEMUAN SAINS: YOGURT DIKAITKAN DENGAN RISIKO KENCING MANIS YANG LEBIH RENDAH

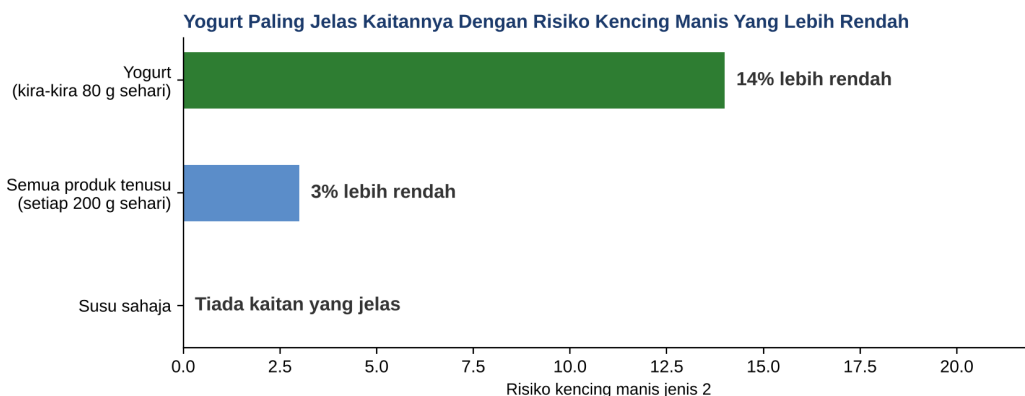
Gijsbers dan rakan-rakan (2016) dari Wageningen University dan Harvard menghimpunkan **22 kajian kohort** melibatkan **579,832 orang** dan **43,118 kes** kencing manis jenis 2.

Setiap **200 g produk tenusu sehari** dikaitkan dengan risiko kencing manis **3% lebih rendah**. Kaitan paling jelas didapati pada **yogurt**: pengambilan kira-kira **80 g sehari** (lebih kurang satu cawan kecil) dikaitkan dengan risiko **14% lebih rendah**. Susu sahaja tidak menunjukkan kaitan yang jelas.

Ini kajian **pemerhatian**, dan para penulis mengingatkan bahawa hasilnya perlu ditafsir dengan berhati-hati.

RUJUKAN KAJIAN:

Gijsbers L, Ding EL, Malik VS, et al. (2016). Consumption of dairy foods and diabetes incidence: a dose-response meta-analysis of observational studies. *American Journal of Clinical Nutrition* 103(4):1111–1124. PubMed PMID 26912494. <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.123216>



Data: Gijsbers et al., American Journal of Clinical Nutrition 2016 (22 kajian kohort, 579,832 orang). Kajian pemerhatian.

Rajah 1: Produk tenusu dan risiko kencing manis jenis 2 (dilukis daripada data Gijsbers et al., 2016).

PRODUK	CATATAN
Susu segar / UHT kosong	Pilihan terbaik; tiada gula tambahan.
Yogurt asli (plain)	Pilihan yang sangat baik; tambah buah sendiri jika mahu manis.
Susu berperisa dan yogurt berperisa	Selalunya tinggi gula; baca label.

PRODUK	CATATAN
Susu pekat manis	Bukan susu untuk diminum — sebahagian besar kandungannya ialah gula. Hadkan dalam teh dan kopi.
Krimer dan “minuman berasaskan susu”	Banyak yang mengandungi lemak sayuran dan gula, bukan susu sebenar.

LANGKAH AMALAN

- 1. Gantikan susu pekat manis** dalam teh dan kopi dengan susu segar atau susu sejat tanpa gula, sedikit demi sedikit.
- 2. Jadikan yogurt asli snek harian** bersama kurma atau buah-buahan.
- 3. Baca label:** pilih produk yang menyenaraikan “susu” sebagai bahan pertama dan rendah gula.
- 4. Pesakit kencing manis** boleh mengambil susu kosong atau yogurt asli dalam sukatan yang dikira bersama karbohidrat lain.
- 5. Elakkan minuman susu bergula** untuk anak-anak sebagai pengganti air kosong.

DOA DAN ADAB MINUM SUSU

Rasulullah ﷺ bukan sahaja meminum susu, tetapi mengajar kita **adab** ketika meminumnya — memberi giliran kepada yang di sebelah kanan, menghormati tetamu, dan **berdoa** memohon keberkatan.

HADITH — JAMI' AL-TIRMIDHI, No. 3455

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ مَنِيعٍ، حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ، حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ زَيْدٍ، عَنْ عُمَرَ، وَهُوَ ابْنُ أَبِي حَرْمَلَةَ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، قَالَ دَخَلْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَا وَخَالِدُ بْنُ الْوَلِيدِ عَلَى مَيْمُونَةَ فَجَاءَتَنَا بِإِنَاءٍ مِنْ لَبَنٍ فَشَرِبَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَنَا عَلَى يَمِينِهِ وَخَالِدٌ عَلَى شِمَالِهِ فَقَالَ لِي «الشَّرْبَةُ لَكَ فَإِنْ شِئْتَ آثَرْتَ بِهَا خَالِدًا». فَقُلْتُ مَا كُنْتُ أُؤْثِرُ عَلَى سُورِكَ أَحَدًا. ثُمَّ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «مَنْ أَطْعَمَهُ اللَّهُ الطَّعَامَ فَلْيَقُلِ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَأَطْعِمْنَا خَيْرًا مِنْهُ. وَمَنْ سَقَاهُ اللَّهُ لَبَنًا فَلْيَقُلِ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ». وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «لَيْسَ شَيْءٌ يُجْزِي مَكَانَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ غَيْرُ اللَّبَنِ».

TERJEMAHAN:

Daripada Ibn ‘Abbas رضي الله عنهما, beliau berkata: Aku dan Khalid bin al-Walid masuk bersama Rasulullah ﷺ ke rumah Maimunah, lalu beliau membawakan kepada kami sebekas susu. Rasulullah ﷺ minum, sedang aku di sebelah kanan baginda dan Khalid di sebelah kiri. Baginda bersabda kepadaku: “Giliran minum ini untukmu; jika engkau mahu, engkau boleh mendahulukan Khalid.” Aku berkata: “Aku tidak akan mendahulukan sesiapa pun atas bekas minumanmu.” Kemudian Rasulullah ﷺ bersabda: **“Sesiapa yang diberi makan oleh Allah, hendaklah dia berdoa: Ya Allah, berkatilah kami padanya dan berilah kami makanan yang lebih baik daripadanya. Dan sesiapa yang diberi minum susu oleh Allah, hendaklah dia berdoa: Ya Allah, berkatilah kami padanya dan tambahkanlah kami daripadanya.”** Dan Rasulullah ﷺ bersabda: **“Tiada sesuatu pun yang dapat menggantikan makanan dan minuman sekaligus selain susu.”**

SANAD Riwayat Imam al-Tirmidhi: daripada [Ahmad bin Mani'](#), daripada [Isma'il bin Ibrahim \(Ibn 'Ulayyah\)](#), daripada ['Ali bin Zaid bin Jud'an](#), daripada ['Umar bin Abi Harmalah](#), daripada ['Abdullah bin 'Abbas](#) رضي الله عنهما.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Tirmidhi dalam Jami' al-Tirmidhi, Kitab al-Da'awat, Bab Apa Yang Dibaca Apabila Makan, Hadith No. 3455.

ريوایت إمام الترمذي دالم جامع الترمذي، كتاب الدعوات، حديث نومبور ٣٤٥٥

DARJAT: HASAN menurut Imam al-Tirmidhi dan al-Albani. Namun sebahagian ulama hadith (termasuk penilaian Darussalam) menilainya DA'IF kerana perawi 'Ali bin Zaid bin Jud'an lemah hafalannya. Doa ini boleh diamalkan kerana maknanya baik dan termasuk dalam umum galakan berdoa memohon keberkatan.

Sumber: <https://sunnah.com/tirmidhi:3455>

Hadith ini mengandungi beberapa pengajaran: **adab mendahulukan sebelah kanan** dalam menghidang minuman; **doa khusus** selepas minum susu — **“Allahumma barik lana fihi wa zidna minhu”** (Ya Allah, berkatilah kami padanya dan tambahkanlah kami daripadanya); dan bahawa susu ialah minuman yang **mengandungi makanan** sekaligus. Darjat hadith ini diperselisihkan, namun doanya baik untuk diamalkan sebagai doa umum memohon keberkatan.

LANGKAH AMALAN

1. Baca **“Bismillah”** sebelum minum dan minum dengan tangan kanan, sambil duduk.
2. Amalkan **doa selepas minum susu** — ajarkan kepada anak-anak sejak kecil.
3. Hidangkan bermula dari **sebelah kanan** ketika melayan tetamu dan ahli keluarga.
4. Bersyukur atas **nikmat binatang ternakan** — yang menjadi sumber susu, daging dan rezeki.
5. **Kongsi rezeki susu** dengan jiran dan mereka yang memerlukan, terutama keluarga yang mempunyai anak kecil.

SENARAI SEMAK “MINUMAN YANG BERSIH LAGI LAZAT”

SIAPA	AMALAN SUSU
Bayi	Susu ibu; ikut nasihat klinik tentang susu formula dan makanan pelengkap.
Kanak-kanak dan remaja	Susu kosong dan yogurt; 2–3 hidangan tenusu sehari; elak susu berperisa yang manis.
Dewasa	1–2 hidangan tenusu sehari; yogurt asli sebagai snek.
Warga emas	Kalsium daripada pelbagai sumber; bergerak dan cegah jatuh.

SIAPA	AMALAN SUSU
Tidak tahan laktosa	Jumlah kecil, yogurt, keju atau susu bebas laktosa.
Pesakit kencing manis	Susu kosong atau yogurt asli; elak susu pekat manis dan minuman bergula.

PENUTUP

Susu ialah **tanda kebesaran Allah** yang keluar dari antara hampas makanan dan darah, namun tetap bersih dan lazat. Ia makanan pertama kita, minuman fitrah yang dipilih oleh Rasulullah ﷺ, dan nikmat yang kelak dijanjikan dalam syurga. Gunakanlah nikmat ini dengan bijak: pilih yang asli, ambil secukupnya, dan sesuaikan dengan keadaan tubuh masing-masing.

SURAH MUHAMMAD 47:15

مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِّن مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِّن لَّبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرَ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِّن خَمْرٍ لَّذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِّن عَسَلٍ مُّصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءُهُمْ ﴿١٥﴾

Sifat Syurga yang telah dijanjikan kepada orang-orang yang bertaqwa (ialah seperti berikut): ada padanya beberapa sungai dari air yang tidak berubah (rasa dan baunya), dan beberapa sungai dari susu yang tidak berubah rasanya, serta beberapa sungai dari arak yang lazat bagi orang-orang yang meminumnya, dan juga beberapa sungai dari madu yang suci bersih. Dan ada pula untuk mereka di sana segala jenis buah-buahan, serta keredaan dari Tuhan mereka. (Adakah orang-orang yang tinggal kekal di dalam Syurga yang sedemikian itu keadaannya) sama seperti orang-orang yang tinggal kekal di dalam neraka dan diberi minum dari air yang menggelegak sehingga menjadikan isi perut mereka hancur? (Sudah tentu tidak sama)

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/47:15

Semoga Allah memberkati minuman kita dan menambahkannya, dan mengurniakan kita minuman dari **“sungai-sungai susu yang tidak berubah rasanya”** di syurga-Nya kelak.

RUJUKAN

AL-QUR'AN DAN TAFSIR

Al-Qur'an al-Karim, teks Uthmani dan terjemahan Abdullah Muhammad Basmeih.

<https://quran.com>

Ibn Kathir, Tafsir al-Qur'an al-'Azim. <https://tafsir.app/ibn-katheer/16/66>

HADITH

Sahih al-Bukhari dan Jami' al-Tirmidhi — teks Arab, sanad dan halaman perawi.

<https://sunnah.com>

Ibn Hajar al-'Asqalani, Fath al-Bari Syarh Sahih al-Bukhari.

KAJIAN SAINS (PUBMED)

Piantoni P & VandeHaar MJ (2023). Symposium review: The impact of absorbed nutrients on energy partitioning throughout lactation. J Dairy Sci 106(3):2167–2180. PubMed PMID 36567245.

<https://doi.org/10.3168/jds.2022-22500>

de Beer H (2012). Dairy products and physical stature: a systematic review and meta-analysis of controlled trials. Econ Hum Biol 10(3):299–309. PubMed PMID 21890437.

<https://doi.org/10.1016/j.ehb.2011.08.003>

Bischoff-Ferrari HA, Dawson-Hughes B, Baron JA, et al. (2011). Milk intake and risk of hip fracture in men and women: a meta-analysis of prospective cohort studies. J Bone Miner Res 26(4):833–839. PubMed PMID 20949604. <https://doi.org/10.1002/jbmr.279>

Misselwitz B, Butter M, Verbeke K & Fox MR (2019). Update on lactose malabsorption and intolerance: pathogenesis, diagnosis and clinical management. Gut 68(11):2080–2091. PubMed PMID 31427404. <https://doi.org/10.1136/gutjnl-2019-318404>

Gijsbers L, Ding EL, Malik VS, et al. (2016). Consumption of dairy foods and diabetes incidence: a dose-response meta-analysis of observational studies. Am J Clin Nutr 103(4):1111–1124. PubMed PMID 26912494. <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.123216>

SOKONGAN & SUMBANGAN

eBook ini diterbitkan **percuma sepenuhnya** untuk umat Islam dan **tidak sekali-kali untuk dijual**. Sumbangan amat dialu-alukan bagi membantu kos penyelidikan, hosting laman quranscience.my dan penerbitan eBook seterusnya — namun ia **tidak diwajibkan**. Semoga Allah menerima setiap sumbangan sebagai sedekah jariah.

SURAH AL-BAQARAH 2:261

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَتَتْ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾

Bandingan (derma) orang-orang yang membelanjakan hartanya pada jalan Allah, ialah sama seperti sebiji benih yang tumbuh menerbitkan tujuh tangkai; tiap-tiap tangkai itu pula mengandungi seratus biji. Dan (ingatlah), Allah akan melipatgandakan pahala bagi sesiapa yang dikehendakiNya, dan Allah Maha Luas (rahmat) kurniaNya, lagi Meliputi ilmu pengetahuanNya

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/2:261

SURAH SABA' 34:39

قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴿٣٩﴾

Katakanlah (wahai Muhammad): "Sesungguhnya Tuhanku memewahkan rezeki bagi sesiapa yang dikehendakiNya di antara hamba-hambaNya, dan Ia juga yang menyempitkan baginya; dan apa sahaja yang kamu dermakan maka Allah akan menggantikannya; dan Dialah jua sebaik-baik Pemberi rezeki

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/34:39

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 2588

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، وَابْنُ جُرَّجٍ، قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - وَهُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنْ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رضى الله عنه, daripada Rasulullah ﷺ, baginda bersabda: "Sedekah tidak mengurangkan harta. Allah tidak menambah bagi seorang hamba yang memaafkan melainkan kemuliaan. Dan tidaklah seseorang merendah diri kerana Allah melainkan Allah mengangkat darjatnya."

SANAD: Riwayat Imam Muslim: daripada [Yahya bin Ayyub](#), [Qutaibah bin Sa'id](#) dan ['Ali bin Hujr](#), daripada [Isma'il bin Ja'far](#), daripada [al-'Ala' bin 'Abd al-Rahman](#), daripada bapanya ['Abd al-Rahman bin Ya'qub](#), daripada [Abu Hurairah](#) رضي الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Birr wa al-Silah wa al-Adab, Bab Galakan Memaafkan dan Merendah Diri, Hadith No. 2588.

ريوایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب البر والصلة، حديث نومبور ٢٥٨٨

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:2588>

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 1631

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، - يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ - وَابْنُ حُجْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - هُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنِ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رضي الله عنه, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda: “Apabila seorang manusia meninggal dunia, terputuslah amalannya kecuali tiga perkara: sedekah jariah, ilmu yang dimanfaatkan, atau anak soleh yang mendoakannya.”

SANAD: Riwayat Imam Muslim: daripada [Yahya bin Ayyub](#), [Qutaibah bin Sa'id](#) dan ['Ali bin Hujr](#), daripada [Isma'il bin Ja'far](#), daripada [al-'Ala' bin 'Abd al-Rahman](#), daripada bapanya ['Abd al-Rahman bin Ya'qub](#), daripada [Abu Hurairah](#) رضي الله عنه.

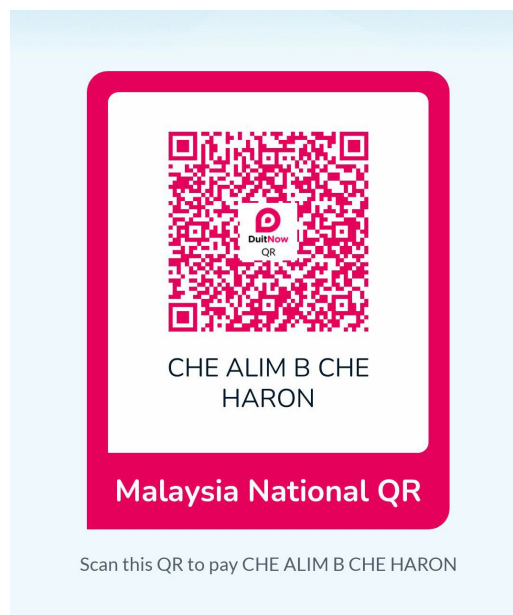
RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Wasiyyah, Bab Pahala yang Sampai kepada Manusia Selepas Kematian, Hadith No. 1631.

ريوایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب الوصية، حديث نومبور ١٦٣١

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:1631>

JAZAKUMULLAHU KHAIRAN KATHIRA



Imbas QR di atas (DuitNow) untuk menyumbang.



Penyumbang antarabangsa: klik butang DERMA atau layari paypal.me/quranscience