

MINYAK DARI POHON YANG DIBERKATI

Zaitun 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

MINYAK DARI POHON YANG DIBERKATI

Zaitun Menurut Al-Qur'an, Sunnah dan Sains

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ

“Demi buah Tin dan Zaitun.”

SURAH AT-TIN 95:1

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 bersumpah dengan buah Tin dan Zaitun, dan menjadikan minyak pohon yang diberkati sebagai perumpamaan bagi cahaya hidayah-Nya. Selawat dan salam ke atas Rasulullah ﷺ, yang menyuruh kita memakan minyak zaitun dan berminyak dengannya, dan yang tidak pernah mencela makanan — 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 makanan kita, menerangi hati kita dengan cahaya hidayah-Nya, dan menjadikan ilmu ini *'ilmun yuntafa'u bih* — ilmu yang dimanfaatkan.

TENTANG KULIT eBook INI

Kulit eBook ini memaparkan suasana **petang yang keemasan** di dapur sebuah rumah kampung. Di hadapan, di atas meja kayu, terletak **sebotol minyak zaitun dara** yang bercahaya hijau keemasan, **semangkuk kecil minyak zaitun** bersama **roti**, **semangkuk buah zaitun** hijau dan hitam, serta **setangkai ranting zaitun** dengan daunnya yang hijau keperakan.

Di belakangnya, **seorang nenek** bertudung krim sedang **menyapukan sedikit minyak zaitun pada tangan suaminya** — gambaran sabda Rasulullah ﷺ, **“makanlah minyak zaitun dan berminyaklah dengannya”** (Bab 4). **Seorang cucu perempuan** di sisi mereka memegang **sepinggan salad** yang dititis minyak zaitun, melambangkan **makan minyak zaitun** dalam hidangan harian (Bab 3) dan pewarisan amalan sunnah kepada generasi muda.

Melalui jendela, kelihatan **sebatang pohon zaitun** yang daunnya keperakan disinari matahari petang — **“pohon yang diberkati”** dalam Surah An-Nur 24:35. **Cahaya keemasan** yang memenuhi gambar mengingatkan kepada minyak zaitun yang **“hampir-hampir menerangi walaupun tidak disentuh api”**. **Jalur biru gelap** dengan **garis emas yang halus** di bahagian bawah ialah asas yang kukuh tempat nama penulis tertera.

KANDUNGAN

MINYAK DARI POHON YANG DIBERKATI — *An-Nur 24:35; Jami' al-Tirmidhi 1852; Minyak Zaitun dan Jangka Hayat*

1. POHON DARI BUKIT TURSINA — *Al-Mu'minun 23:20; Minyak Zaitun Dara dan Polifenol*

2. ZAITUN DAN KENCING MANIS — *Pencegahan dan Kawalan Gula Darah*

3. ZAITUN DALAM DAPUR MELAYU — *Sahih al-Bukhari 5409; Panduan Memasak*

4. “BERMINYAKLAH DENGANNYA” — *Minyak Zaitun Untuk Kulit; Amaran Untuk Kulit Bayi*

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.

MINYAK DARI POHON YANG DIBERKATI

Pohon zaitun disebut **enam kali** secara langsung dalam Al-Qur'an, dan sekali lagi secara isyarat sebagai pohon dari Bukit Tursina. Allah bersumpah dengannya dalam Surah At-Tin, dan menjadikannya perumpamaan bagi cahaya hidayah-Nya dalam Surah An-Nur. Bagi kebanyakan orang Melayu, minyak zaitun lebih dikenali sebagai minyak urut atau minyak rambut. eBook keempat **Siri Makanan Sunnah** ini mengajak kita mengenalinya sebagai **makanan** — sebagaimana yang disarankan oleh Rasulullah ﷺ dan dibuktikan oleh sains.

SURAH AN-NUR 24:35

۞ اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ ۚ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ۚ الْمِصْبَاحُ
 فِي زُجَاجَةٍ ۚ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا
 شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ تُوْرٌ عَلَى نُورٍ ۚ
 يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ ۚ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَلَ لِلنَّاسِ ۚ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ
 عَلِيمٌ

Allah yang menerangi langit dan bumi. Bandingan nur hidayah petunjuk Allah (Kitab Suci Al-Quran) adalah sebagai sebuah "misykaat" yang berisi sebuah lampu; lampu itu dalam geluk kaca (qandil), geluk kaca itu pula (jernih terang) laksana bintang yang bersinar cemerlang; lampu itu dinyalakan dengan minyak dari pokok yang banyak manfaatnya, (iaitu) pokok zaitun yang bukan sahaja disinari matahari semasa naiknya dan bukan sahaja semasa turunnya (tetapi ia sentiasa terdedah kepada matahari); hampir-hampir minyaknya itu - dengan sendirinya - memancarkan cahaya bersinar (kerana jernihnya) walaupun ia tidak disentuh api; (sinaran nur hidayah yang demikian bandingannya adalah sinaran yang berganda-ganda): cahaya berlapis cahaya. Allah memimpin sesiapa yang dikehendakiNya (menurut undang-undang dan peraturanNya) kepada nur hidayahNya itu; dan Allah mengemukakan berbagai-bagai misal perbandingan untuk umat manusia; dan Allah Maha Mengetahui akan tiap-tiap sesuatu

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/24:35

Dalam ayat cahaya ini, pelita hidayah Allah dinyalakan dengan minyak **“dari pohon yang banyak manfaatnya, (iaitu) pohon zaitun yang bukan sahaja disinari matahari ketika naik dan bukan sahaja ketika turunnya”**. Ibn Kathir menjelaskan bahawa pohon itu terletak di kawasan terbuka yang disinari matahari dari pagi hingga petang, maka minyaknya paling jernih dan paling baik. Minyaknya **“hampir-hampir menerangi**

walaupun tidak disentuh api” — gambaran tentang kejernihan dan kemurniannya.

[Tafsir Ibn Kathir 24:35](#)

HADITH — JAMI' AL-TIRMIDHI, No. 1852

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ غَيْلَانَ، حَدَّثَنَا أَبُو أَحْمَدَ الزَّيْرِيُّ، وَأَبُو نَعِيمٍ قَالَا حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عِيسَى، عَنْ رَجُلٍ، يُقَالُ لَهُ عَطَاءٌ مِنْ أَهْلِ الشَّامِ عَنْ أَبِي أُسَيْدٍ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Usaid رضي الله عنه, beliau berkata: Nabi ﷺ bersabda: **“Makanlah minyak zaitun dan berminyaklah (sapukan pada badan) dengannya, kerana sesungguhnya ia daripada pohon yang diberkati.”**

SANAD Riwayat Imam al-Tirmidhi: daripada [Mahmud bin Ghailan](#), daripada [Abu Ahmad al-Zubairi](#) dan [Abu Nu'aim](#), daripada [Sufyan al-Thauri](#), daripada [‘Abdullah bin ‘Isa](#), daripada seorang lelaki bernama [‘Ata’ dari Syam](#), daripada [Abu Usaid](#) رضي الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Tirmidhi dalam Jami' al-Tirmidhi, Kitab al-At'imah (Makanan), Bab Memakan Minyak Zaitun, Hadith No. 1852.

روايت إمام الترمذي دالم جامع الترمذي، كتاب الأطعمة، حديث نومبور ١٨٥٢

DARJAT: SAHIH (dengan sokongan riwayat lain). Imam al-Tirmidhi menilainya gharib dari jalur ini kerana perawi bernama ‘Ata’ kurang dikenali; namun ia dikuatkan oleh riwayat ‘Umar رضي الله عنه (al-Tirmidhi 1851). Ahmad Syakir menilainya sahih li-ghairihi, dan al-Albani menilainya sahih.

Sumber: <https://sunnah.com/tirmidhi:1852>

Hadith ini menyuruh dua perkara: **memakan** minyak zaitun dan **menyapukannya** pada badan, dengan alasan bahawa ia berasal daripada **pohon yang diberkati** — merujuk kepada ayat An-Nur di atas. Riwayat yang sama juga datang daripada ‘Umar bin al-Khattab رضي الله عنه ([Jami' al-Tirmidhi 1851](#)). Dengan gabungan riwayat-riwayat ini, para ulama hadith seperti al-Albani menilainya **sahih**.

PENEMUAN SAINS: MINYAK ZAITUN DIKAITKAN DENGAN UMUR YANG LEBIH PANJANG

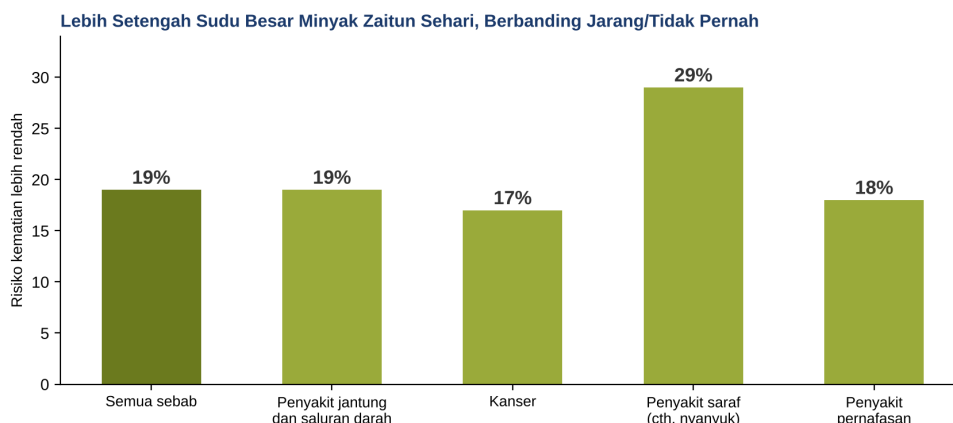
Guasch-Ferré dan rakan-rakan (2022) dari Harvard T.H. Chan School of Public Health mengikuti **60,582 wanita** dan **31,801 lelaki** di Amerika Syarikat selama **28 tahun**. Pemakanan mereka dinilai setiap empat tahun.

Berbanding mereka yang jarang atau tidak pernah mengambil minyak zaitun, mereka yang mengambil **lebih daripada setengah sudu besar (lebih 7 g) sehari** mempunyai risiko kematian **19% lebih rendah** akibat semua sebab, **19% lebih rendah** akibat penyakit jantung dan saluran darah, **17% lebih rendah** akibat kanser, dan **29% lebih rendah** akibat penyakit saraf seperti nyanyuk.

Menggantikan **10 g sehari marjerin, mentega, mayonis dan lemak tenusu** dengan minyak zaitun dikaitkan dengan risiko kematian **8% hingga 34% lebih rendah**. Namun ini kajian **pemerhatian** — ia menunjukkan kaitan, bukan bukti sebab-akibat secara pasti.

RUJUKAN KAJIAN:

Guasch-Ferré M, Li Y, Willett WC, et al. (2022). Consumption of olive oil and risk of total and cause-specific mortality among U.S. adults. *Journal of the American College of Cardiology* 79(2):101–112. PubMed PMID 35027106. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2021.10.041>



Data: Guasch-Ferré et al., JACC 2022 (92,383 orang dewasa AS, diikuti 28 tahun). Kajian pemerhatian — menunjukkan kaitan, bukan bukti sebab-akibat.

Rajah 1: Risiko kematian yang lebih rendah dalam kalangan pengambil minyak zaitun tertinggi (dilukis daripada data Guasch-Ferré et al., 2022).

Nota penting: eBook ini panduan pengetahuan umum untuk orang awam, bukan pengganti nasihat doktor. Minyak zaitun tetap minyak — satu sudu besar membekalkan kira-kira 120 kalori. Ia memberi manfaat apabila menggantikan lemak lain, bukan apabila ditambah di atas pemakanan yang sudah berlemak. Pesakit yang mengawal berat badan atau lemak darah hendaklah berbincang dengan doktor atau pegawai dietetik. Dalam kecemasan, hubungi 999. Penemuan sains dikemukakan sebagai bukti keselarasan, bukan untuk “membuktikan” Al-Qur’an atau Sunnah.

POHON DARI BUKIT TURSINA

Selain menyebut namanya, Al-Qur'an juga menggambarkan zaitun sebagai pohon yang tumbuh di **Bukit Tursina** — tempat Nabi Musa عَلَيْهِ السَّلَام menerima wahyu — dan menyebut dua kegunaannya: sebagai **minyak** dan sebagai **lauk**.

SURAH AL-MU'MINUN 23:20

وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبْغٍ لِلْأَكْلِينَ

Dan (Kami juga menumbuhkan untuk kamu) pokok yang asal tumbuhnya di kawasan Gunung Tursina, yang mengeluarkan minyak dan lauk bagi orang-orang yang makan

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/23:20

Ibn Kathir menjelaskan bahawa pohon ini ialah **pohon zaitun**, dan “**yang mengeluarkan minyak**” merujuk kepada minyaknya, manakala “**lauk bagi orang-orang yang makan**” (*sibghun*) bermaksud ia dijadikan **cicahan** — roti dicelup ke dalam minyak zaitun lalu dimakan. Ini menunjukkan minyak zaitun ialah **makanan harian**, bukan sekadar ubat.

[Tafsir Ibn Kathir 23:20](#)

PENEMUAN SAINS: POLIFENOL: RAHSIA MINYAK ZAITUN DARA

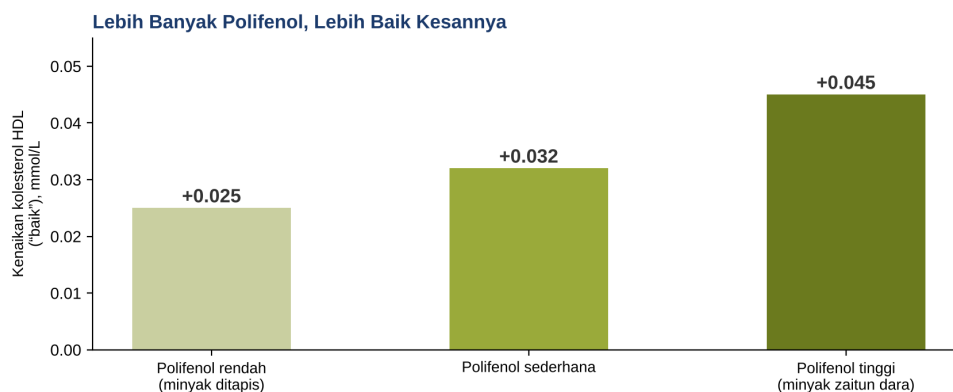
Covas dan rakan-rakan (2006) menjalankan kajian **EUROLIVE** di enam pusat penyelidikan di lima negara Eropah. **200 lelaki sihat** diberi **25 ml minyak zaitun sehari** selama tiga minggu bagi setiap jenis minyak, dalam ujian rawak bersilang.

Ketiga-tiga minyak zaitun itu sama kecuali **kandungan polifenol** — sejenis antioksidan semula jadi yang paling banyak terdapat dalam **minyak zaitun dara** (*virgin/extra virgin*) dan hilang apabila minyak ditapis. Kolesterol HDL (“baik”) **meningkat** dengan ketiga-tiga minyak, tetapi **paling tinggi** dengan minyak berpolifenol tinggi.

Penanda **kerosakan oksidatif** pada lemak darah juga **menurun** selari dengan kandungan polifenol. Para penulis menyimpulkan: “**Minyak zaitun lebih daripada sekadar lemak tak tepu tunggal.**”

RUJUKAN KAJIAN:

Covas MI, Nyyssönen K, Poulsen HE, et al. (2006). The effect of polyphenols in olive oil on heart disease risk factors: a randomized trial. *Annals of Internal Medicine* 145(5):333–341. PubMed PMID 16954359. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-145-5-200609050-00006>



Data: Covas et al., Annals of Internal Medicine 2006 (EUROLIVE); 200 lelaki sihat di 5 negara, 25 ml minyak zaitun sehari selama 3 minggu).

Rajah 2: Kenaikan kolesterol HDL mengikut kandungan polifenol minyak zaitun (dilukis daripada data Covas et al., 2006).

MENGENALI JENIS MINYAK ZAITUN

JENIS	CIRI DAN KEGUNAAN
Extra virgin (dara tambahan)	Perahan pertama secara mekanikal tanpa haba atau bahan kimia; paling tinggi polifenol; rasa sedikit pahit dan pedas di tekak. Terbaik untuk dimakan mentah dan masakan biasa.
Virgin (dara)	Juga perahan mekanikal tetapi kualiti rasa sedikit rendah; masih mengandungi polifenol.
Pure / Olive oil (biasa)	Campuran minyak yang ditapis dengan sedikit minyak dara; polifenol jauh lebih rendah.
Light / Extra light	“Light” merujuk kepada warna dan rasa yang ringan — bukan kalori yang lebih rendah. Polifenol paling rendah.
Pomace	Diekstrak daripada hampas zaitun menggunakan bahan pelarut; kualiti terendah untuk tujuan kesihatan.

LANGKAH AMALAN

- Pilih “extra virgin olive oil”** untuk dimakan, dan semak tarikh tuaian atau tarikh luput pada label.
- Simpan dalam botol gelap, tertutup rapat**, jauh dari cahaya dan haba; habiskan dalam beberapa bulan selepas dibuka.

3. Rasa pahit dan pedas di tekak ialah tanda polifenol yang tinggi — bukan tanda minyak rosak.

ZAITUN DAN KENCING MANIS

Kencing manis jenis 2 semakin banyak dihadapi dalam masyarakat kita. Pemakanan memainkan peranan besar dalam pencegahan dan kawalannya — dan jenis lemak yang kita gunakan setiap hari termasuk dalam persamaan ini.

PENEMUAN SAINS: MINYAK ZAITUN DALAM PENCEGAHAN DAN KAWALAN KENCING MANIS

Schwingshackl dan rakan-rakan (2017) dari German Institute of Human Nutrition menghimpunkan **4 kajian kohort** (melibatkan lebih **15,000 kes** kencing manis jenis 2) dan **29 ujian klinikal** dalam satu meta-analisis.

Mereka yang mengambil **paling banyak** minyak zaitun mempunyai risiko kencing manis jenis 2 **16% lebih rendah** berbanding yang paling sedikit. Dalam kalangan **pesakit kencing manis**, pengambilan minyak zaitun menurunkan **HbA1c sebanyak 0.27%** dan **gula darah puasa sebanyak 0.44 mmol/L** lebih banyak berbanding kumpulan kawalan.

Para penulis menegaskan bahawa kesimpulan ini merujuk kepada minyak zaitun **sebagai makanan**, bukan komponen tunggalnya dalam bentuk pil atau kapsul.

RUJUKAN KAJIAN:

Schwingshackl L, Lampousi AM, Portillo MP, et al. (2017). Olive oil in the prevention and management of type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis of cohort studies and intervention trials. *Nutrition & Diabetes* 7(4):e262. PubMed PMID 28394365.
<https://doi.org/10.1038/nutd.2017.12>

Minyak Zaitun dan Kencing Manis Jenis 2



Data: Schwingshackl et al., *Nutrition & Diabetes* 2017 (4 kajian kohort dan 29 ujian klinikal).

Rajah 3: Minyak zaitun dalam pencegahan dan kawalan kencing manis jenis 2 (diringkaskan daripada Schwingshackl et al., 2017).

Kesan ini **kecil tetapi bermakna** apabila digabungkan dengan perubahan lain. Minyak zaitun **bukan ubat kencing manis**; ia sebahagian daripada pemakanan yang sihat bersama sayur-sayuran, bijirin penuh, kacang dan ikan, serta pengurangan gula dan tepung putih.

LANGKAH AMALAN

- 1. Gantikan, jangan tambah:** gunakan minyak zaitun di tempat mentega, marjerin atau minyak sapi — bukan sebagai tambahan.
- 2. Hadkan jumlah minyak sehari** — satu hingga dua sudu besar minyak zaitun sudah memadai bagi kebanyakan orang dewasa.
- 3. Kurangkan gorengan berminyak banyak;** pilih masakan rebus, kukus, panggang atau tumis dengan sedikit minyak.
- 4. Teruskan ubat kencing manis** dan pemeriksaan berkala; pemakanan ialah sokongan, bukan pengganti.
- 5. Utamakan sayur dan protein** dalam pinggan — minyak zaitun paling baik sebagai perasa salad dan sayur.

ZAITUN DALAM DAPUR MELAYU

Ramai yang ragu-ragu untuk menggunakan minyak zaitun kerana rasanya “tidak kena” dengan masakan Melayu. Sunnah Rasulullah ﷺ mengajar kita satu prinsip yang indah dalam hal makanan: **tidak mencela**, dan **tidak memaksa**.

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 5409

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ كَثِيرٍ، أَخْبَرَنَا سُفْيَانُ، عَنِ الْأَعْمَشِ، عَنْ أَبِي حَازِمٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ مَا عَابَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَعَامًا قَطُّ، إِنْ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ، وَإِنْ كَرِهَهُ تَرَكَهُ.

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رضى الله عنه, beliau berkata: “Nabi ﷺ tidak pernah sekali-kali mencela makanan. Jika baginda berselera, baginda memakannya; dan jika baginda tidak menyukainya, baginda meninggalkannya.”

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada Muhammad bin Kathir, daripada Sufyan al-Thauri, daripada Sulaiman al-A'masy, daripada Abu Hazim al-Asyja'i, daripada Abu Hurairah رضى الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-At'imah (Makanan), Bab Nabi ﷺ Tidak Pernah Mencela Makanan, Hadith No. 5409.

روايت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، حديث نومبور ٥٤٠٩

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

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:5409>

Ibn Hajar menjelaskan bahawa hadith ini menunjukkan adab Rasulullah ﷺ terhadap makanan: baginda tidak mencela makanan yang halal, kerana ia rezeki daripada Allah; jika tidak menyukainya, baginda sekadar meninggalkannya tanpa komen. Bagi kita, ini bermakna kita boleh **memperkenalkan minyak zaitun secara beransur-ansur**, mengikut selera keluarga — tanpa memaksa dan tanpa mencela masakan tradisional.

CARA MUDAH MENGGUNAKAN MINYAK ZAITUN

HIDANGAN	CADANGAN
Ulam dan salad	Titiskan sedikit minyak zaitun dara bersama perahan limau nipis dan sedikit garam — cara paling baik mengekalkan polifenol.

HIDANGAN	CADANGAN
Tumis sayur	Gantikan separuh atau semua minyak masak dengan minyak zaitun dara pada api sederhana.
Roti dan sarapan	Cicah roti dalam sedikit minyak zaitun, sebagaimana “lauk” dalam Surah Al-Mu’minun, menggantikan mentega dan marjerin.
Nasi dan bubur	Titiskan setengah sudu teh minyak zaitun ke atas nasi atau bubur selepas siap dimasak.
Ikan dan ayam panggang	Perap dengan minyak zaitun, bawang putih, kunyit dan rempah sebelum dipanggang atau dibakar.
Gorengan dalam	Untuk menggoreng banyak minyak, minyak zaitun biasa atau minyak masak lain boleh digunakan — tetapi kurangkan kekerapan gorengan.

LANGKAH AMALAN

- 1. Mulakan dengan satu hidangan sehari**, contohnya ulam atau salad dengan minyak zaitun.
- 2. Gunakan minyak zaitun dara untuk masakan api sederhana**; ia selamat untuk menumis dan memanggang biasa.
- 3. Jangan guna semula minyak** yang telah dipanaskan berulang kali — sama ada minyak zaitun atau minyak lain.
- 4. Ikut selera keluarga**; jangan paksa, dan jangan cela masakan yang tidak menggunakan minyak zaitun.
- 5. Ukur dengan sudu**, jangan tuang terus dari botol — mudah melebihi keperluan.

“BERMINYAKLAH DENGANNYA”

Sabda Rasulullah ﷺ dalam hadith Abu Usaid bukan sahaja menyuruh **memakan** minyak zaitun, tetapi juga **berminyak** dengannya (*iddahinu bihi*) — menyapukannya pada kulit dan rambut. Ini amalan yang biasa pada zaman itu di kawasan yang panas dan kering. Bagi orang dewasa yang berkulit kering, menyapu sedikit minyak zaitun memang sesuai. Namun ada **satu golongan** yang memerlukan perhatian khusus: **bayi**.

PENEMUAN SAINS: MINYAK ZAITUN MUNGKIN TIDAK SESUAI UNTUK KULIT BAYI

Cooke dan rakan-rakan (2017) dari University of Manchester menjalankan **ulasan sistematik** terhadap **26 kajian** tentang penjagaan kulit bayi sihat berumur 0 hingga 6 bulan — termasuk mandi, lampin, kulit kering dan urutan bayi.

Mereka mendapati ada bukti bahawa penggunaan **minyak zaitun atau minyak bunga matahari** untuk kulit kering bayi **boleh menjejaskan fungsi lapisan pelindung kulit** (*skin barrier*). Bayi mempunyai kulit yang masih nipis dan sedang berkembang.

Sebaliknya, **pelembap emolien** yang digunakan setiap hari pada seluruh badan mungkin membantu mengurangkan risiko ekzema bagi bayi yang berisiko tinggi. Ibu bapa dan petugas kesihatan juga percaya bahawa **air sahaja** ialah yang terbaik untuk memandikan bayi.

RUJUKAN KAJIAN:

Cooke A, Bedwell C, Campbell M, et al. (2017). Skin care for healthy babies at term: a systematic review of the evidence. *Midwifery* 56:29–43. PubMed PMID 29055852.
<https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.10.001>

Amalan **mengurut bayi dengan minyak zaitun** sangat biasa dalam masyarakat kita. Berdasarkan bukti ini, lebih baik **berbincang dengan jururawat atau doktor** tentang pelembap yang sesuai untuk bayi — terutamanya jika bayi mempunyai kulit kering, ekzema atau sejarah alahan dalam keluarga.

LANGKAH AMALAN

1. **Bagi orang dewasa**, sapukan sedikit minyak zaitun pada kulit yang kering, siku, tumit atau tangan selepas mandi.
2. **Uji dahulu pada kawasan kulit yang kecil** untuk memastikan tiada ruam atau gatal.
3. **Bagi bayi**, gunakan air sahaja untuk mandi, dan dapatkan nasihat petugas kesihatan tentang pelembap atau minyakurut yang sesuai.
4. **Jangan sapu minyak pada luka terbuka** atau kulit yang dijangkiti.

5. Utamakan memakan minyak zaitun — manfaat kesihatan yang paling kukuh dalam kajian datang daripada pengambilan sebagai makanan.

SENARAI SEMAK “MINYAK DARI POHON YANG DIBERKATI”

PERKARA	AMALAN
Jenis	Extra virgin untuk dimakan; simpan dalam botol gelap dan tertutup.
Jumlah	Lebih kurang ½ hingga 2 sudu besar sehari, menggantikan lemak lain.
Cara	Ulam, salad, tumis api sederhana, perapan dan cicahan roti.
Kencing manis	Sebagai sebahagian pemakanan sihat; teruskan ubat.
Kulit dewasa	Sapukan sedikit pada kulit kering; uji dahulu.
Kulit bayi	Air sahaja untuk mandi; minta nasihat tentang pelembap.

PENUTUP

Zaitun ialah **pohon yang diberkati** — Allah bersumpah dengannya, menjadikan minyaknya perumpamaan bagi cahaya hidayah, dan Rasulullah ﷺ menyuruh kita memakannya. Sains moden pula mendapati bahawa mereka yang menjadikannya sebahagian daripada pemakanan harian cenderung hidup lebih sihat dan lebih lama. Namun keberkatan itu hadir bersama **kesederhanaan**: secukupnya, menggantikan yang kurang baik, dan dengan penuh syukur.

SURAH AT-TIN 95:1-4

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ ﴿١﴾

Demi buah Tiin dan Zaitun

وَطُورِ سَيْنِينَ ﴿٢﴾

Dan Gunung Tursina

وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ ﴿٣﴾

Serta negeri (Makkah) yang aman ini

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya (dan berkelengkapan sesuai dengan keadaannya)

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/95:1-4

Semoga Allah memberkati makanan kita sebagaimana Dia memberkati pohon zaitun, dan menerangi hati kita dengan cahaya-Nya — **“cahaya di atas cahaya”** (An-Nur 24:35).

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/24/35>

HADITH

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

<https://sunnah.com>

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

KAJIAN SAINS (PUBMED)

Guasch-Ferré M, Li Y, Willett WC, et al. (2022). Consumption of olive oil and risk of total and cause-specific mortality among U.S. adults. J Am Coll Cardiol 79(2):101–112. PubMed PMID 35027106. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2021.10.041>

Covas MI, Nyyssönen K, Poulsen HE, et al. (2006). The effect of polyphenols in olive oil on heart disease risk factors: a randomized trial. Ann Intern Med 145(5):333–341. PubMed PMID 16954359. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-145-5-200609050-00006>

Schwingshackl L, Lampousi AM, Portillo MP, et al. (2017). Olive oil in the prevention and management of type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. Nutr Diabetes 7(4):e262. PubMed PMID 28394365. <https://doi.org/10.1038/nutd.2017.12>

Cooke A, Bedwell C, Campbell M, et al. (2017). Skin care for healthy babies at term: a systematic review of the evidence. Midwifery 56:29–43. PubMed PMID 29055852. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.10.001>

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 - عَنْ 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.

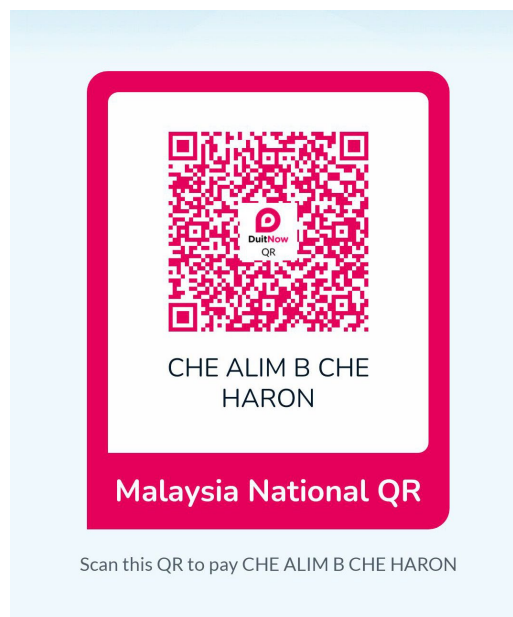
RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Wasiyyah, Bab Pahala yang Sampai kepada Manusia Selepas Kematian, Hadith No. 1631.

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