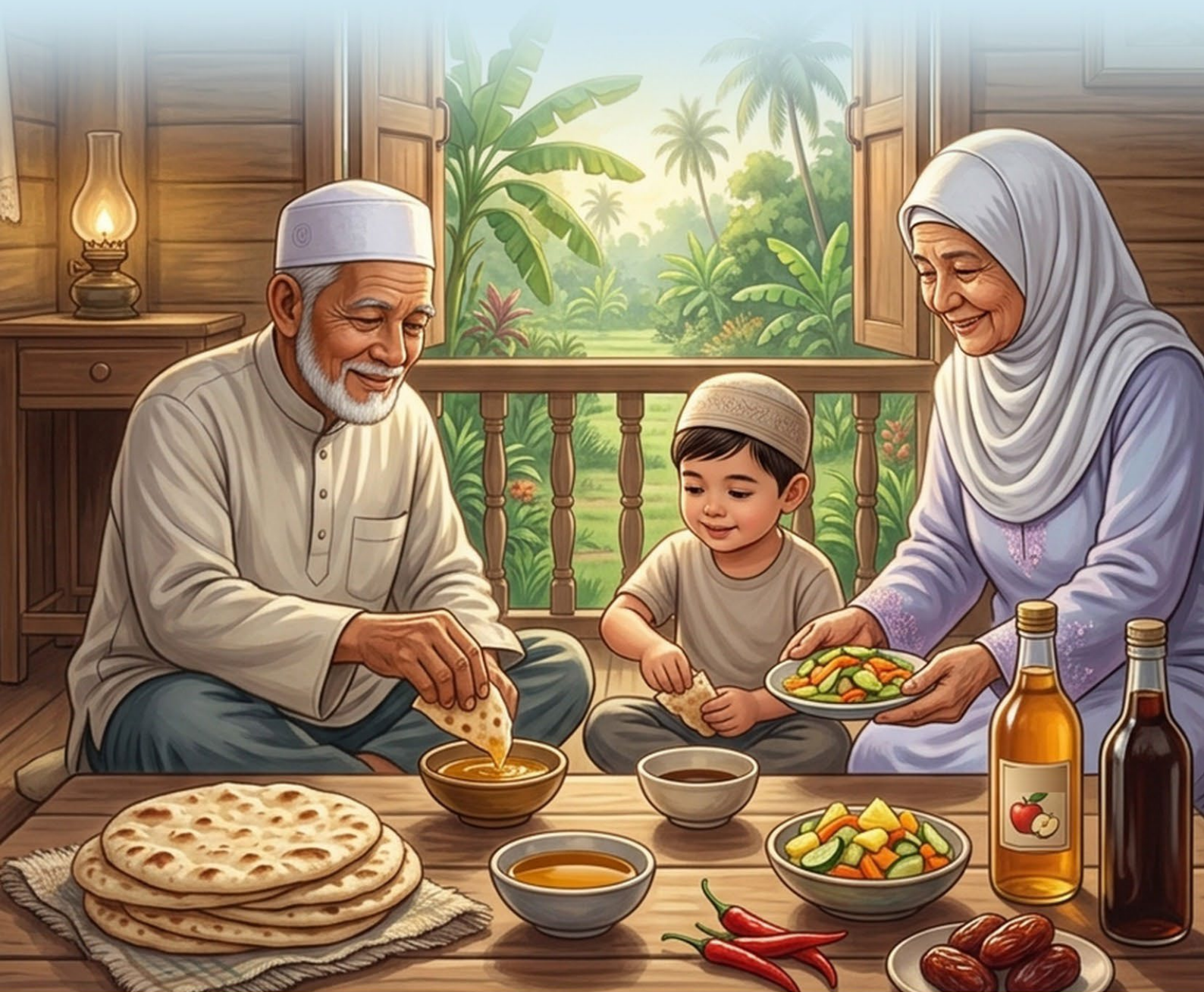


# SEBAIK-BAIK LAUK

*Cuka Menurut Sunnah dan Sains*



**HJ CHE ALIM HJ CHE HARON**

*Pesara Penolong Pegawai Perubatan*

**quranscience.my**

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SIRI MAKANAN SUNNAH

## SEBAIK-BAIK LAUK

*Cuka Menurut Sunnah dan Sains*

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“...Demi sesungguhnya! Jika kamu bersyukur nescaya Aku akan tambahi nikmat-Ku kepada kamu...”

SURAH IBRAHIM 14:7

**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 memberi rezeki yang halal lagi baik, dan menjanjikan tambahan nikmat bagi hamba-Nya yang bersyukur. Selawat dan salam ke atas Rasulullah ﷺ, yang makan roti dengan cuka lalu memujinya sebagai sebaik-baik lauk — 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 rezeki kita, menjadikan kita hamba-hamba-Nya yang bersyukur, dan menjadikan ilmu ini *'ilmun yuntafa'u bih* — ilmu yang dimanfaatkan.

## TENTANG KULIT eBook INI

---

Kulit eBook ini memaparkan suasana **makan bersama** yang sederhana di sebuah rumah kayu di kampung. Di atas meja kayu terhidang **beberapa keping roti leper** di atas alas kain, **mangkuk-mangkuk kecil berisi cuka, dua botol cuka** — cuka epal yang keemasan dan cuka kurma yang lebih gelap — **semangkuk acar** timun, lobak merah dan nanas, **cili merah** dan **sepiring kurma**.

**Seorang datuk** berkopiah putih tersenyum sambil **mencicah roti ke dalam cuka**, ditiru oleh **cucunya** yang duduk di sebelah. **Nenek** bertudung pula menghidangkan sepinggan acar dengan penuh kasih sayang. Suasana ini menggambarkan hadith Jabir رضى الله عنهما: roti dan cuka yang sederhana, tetapi dimakan dengan **rasa syukur** — **“Sesungguhnya cuka itu sebaik-baik lauk.”**

Melalui jendela, kelihatan **pohon pisang dan kelapa** di kebun kampung yang menghijau. **Jalur biru gelap** dengan **garis emas yang halus** di bahagian bawah ialah asas yang kukuh tempat nama penulis tertera.

## KANDUNGAN

---

**SEBAIK-BAIK LAUK** — *An-Nahl 16:114; Sahih Muslim 2052b*

**1. CUKA DAN GULA DALAM DARAH** — *Kesan Selepas Makan*

**2. CUKA DAN BERAT BADAN** — *Kajian di Jepun*

**3. CUKA DAN LEMAK DALAM DARAH** — *Gambaran Keseluruhan Bukti*

**4. CUKA YANG SELAMAT** — *Gigi, Perut, Kalium dan Cuka Getah*

**5. CUKA DI DAPUR KITA** — *Sahih Muslim 2051a; 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](http://sunnah.com).*

## SEBAIK-BAIK LAUK

Bayangkan seorang pemimpin agung pulang ke rumah, lapar, lalu bertanya tentang lauk — dan yang ada hanyalah **roti dan sedikit cuka**. Baginda tidak merungut. Sebaliknya, baginda memuji apa yang ada. eBook ketujuh dan terakhir **Siri Makanan Sunnah** ini membincangkan cuka daripada perspektif Sunnah dan sains — dan pengajaran tentang **bersyukur dengan yang sedikit**.

### SURAH AN-NAHL 16:114

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَلًا طَيِّبًا وَأَشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ  
تَعْبُدُونَ ﴿١١٤﴾

Oleh itu, makanlah (wahai orang-orang yang beriman) dari apa yang telah dikurniakan Allah kepada kamu dari benda-benda yang halal lagi baik, dan bersyukurlah akan nikmat Allah, jika benar kamu hanya menyembahNya semata-mata

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — [quran.com/16:114](http://quran.com/16:114)

Allah memerintahkan kita makan rezeki yang **halal lagi baik** dan **mensyukuri nikmat-Nya**. Ibn Kathir menjelaskan bahawa ayat ini menyeru orang beriman agar mengambil rezeki yang baik dan menzahirkan syukur kepada Pemberinya. [Tafsir Ibn Kathir 16:114](#)

**HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 2052B**

حَدَّثَنِي يَعْقُوبُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ الدَّوْرَقِيُّ، حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - يَعْنِي ابْنَ عَلِيَّةَ - عَنْ الْمُثَنَّى بْنِ سَعِيدٍ، حَدَّثَنِي طَلْحَةُ بْنُ نَافِعٍ، أَنَّهُ سَمِعَ جَابِرَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ، يَقُولُ أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَدَيَّ ذَاتَ يَوْمٍ إِلَى مَنْزِلِهِ فَأَخْرَجَ إِلَيْهِ فَلَقَا مِنْ خُبْزٍ فَقَالَ « مَا مِنْ أَدَمٍ ». فَقَالُوا لَا إِلَّا شَيْءٌ مِنْ خَلٍّ. قَالَ « فَإِنَّ الْخَلَّ نِعْمَ الْأَدَمُ ». قَالَ جَابِرٌ فَمَا زِلْتُ أَحِبُّ الْخَلَّ مِنْذُ سَمِعْتُهَا مِنْ نَبِيِّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. وَقَالَ طَلْحَةُ مَا زِلْتُ أَحِبُّ الْخَلَّ مِنْذُ سَمِعْتُهَا مِنْ جَابِرٍ.

**TERJEMAHAN:**

Daripada Jabir bin ‘Abdullah رضى الله عنهما, beliau berkata: Pada suatu hari Rasulullah ﷺ memegang tanganku lalu membawaku ke rumah baginda. Kemudian dihidangkan kepada baginda beberapa keping roti. Baginda bertanya: “Adakah ada lauk?” Mereka menjawab: “Tidak ada, kecuali sedikit cuka.” Baginda bersabda: **“Sesungguhnya cuka itu sebaik-baik lauk.”** Jabir berkata: “Aku sentiasa menyukai cuka sejak aku mendengarnya daripada Nabi Allah ﷺ.” Talhah pula berkata: “Aku sentiasa menyukai cuka sejak aku mendengarnya daripada Jabir.”

**SANAD** Riwayat Imam Muslim: daripada [Ya‘qub bin Ibrahim al-Dauraqi](#), daripada [Isma‘il bin Ibrahim \(Ibn ‘Ulayyah\)](#), daripada [al-Muthanna bin Sa‘id al-Dhuba‘i](#), daripada [Talhah bin Nafi‘ \(Abu Sufyan\)](#), daripada [Jabir bin ‘Abdullah](#) رضى الله عنهما.

**RUJUKAN:** Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Asyribah (Minuman), Bab Kelebihan Cuka dan Menjadikannya Lauk, Hadith No. 2052b.

ريوایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب الأشربة، حديث نومبور ٢٠٥٢

**DARJAT:** SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:2052b>

Hadith ini mengandungi beberapa pengajaran. **Pertama**, sifat **qana‘ah** (berpada dengan yang ada) — Rasulullah ﷺ memuji makanan yang sederhana, bukan mencelanya.

**Kedua**, kasih sayang baginda kepada para sahabat — baginda memegang tangan Jabir dan membawanya makan bersama. **Ketiga**, kecintaan kepada Sunnah — Jabir menyukai cuka sepanjang hayatnya, dan muridnya Talhah pula mewarisi kecintaan itu. Imam al-Nawawi dalam syarahnya menyebut bahawa hadith ini memuji cuka dan **berlaku sederhana dalam makanan**.

*Nota penting:* eBook ini panduan pengetahuan umum untuk orang awam, bukan pengganti nasihat doktor. Jangan sekali-kali minum cuka pekat tanpa dicairkan. “Cuka getah” (asid formik) BUKAN cuka makanan —

*ia racun yang boleh membawa maut. Pesakit kencing manis yang mengambil insulin atau ubat, dan pesakit buah pinggang, perlu berbincang dengan doktor. Dalam kecemasan, hubungi 999. Penemuan sains dikemukakan sebagai bukti keselarasan, bukan untuk “membuktikan” Al-Qur’an atau Sunnah.*

## CUKA DAN GULA DALAM DARAH

Bahan utama dalam cuka ialah **asid asetik** — itulah yang memberikan rasa masam. Para penyelidik di seluruh dunia telah menguji sama ada mengambil sedikit cuka **bersama makanan** boleh mengurangkan lonjakan gula dalam darah selepas makan.

### PENEMUAN SAINS: CUKA MENGURANGKAN LONJAKAN GULA DAN INSULIN SELEPAS MAKAN

Shishehbor, Mansoori dan Shirani (2017) dari Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Iran, menghimpunkan **ujian-ujian klinikal terkawal** yang mengkaji kesan cuka yang diambil **bersama hidangan** terhadap gula darah selepas makan.

Analisis gabungan menunjukkan bahawa mereka yang mengambil cuka mempunyai **jumlah kenaikan gula darah** dan **jumlah kenaikan insulin** selepas makan yang **lebih rendah dengan ketara** berbanding kumpulan kawalan.

Para penulis menyimpulkan bahawa cuka boleh dipertimbangkan sebagai **alat sokongan** untuk membantu kawalan gula darah — bukan sebagai pengganti ubat.

### RUJUKAN KAJIAN:

Shishehbor F, Mansoori A & Shirani F (2017). Vinegar consumption can attenuate postprandial glucose and insulin responses; a systematic review and meta-analysis of clinical trials. *Diabetes Research and Clinical Practice* 127:1–9. PubMed PMID 28292654.  
<https://doi.org/10.1016/j.diabres.2017.01.021>

Inilah salah satu hikmah amalan masyarakat kita yang menghidangkan **acar dan jeruk** bersama nasi — sedikit rasa masam bersama hidangan yang kaya karbohidrat.

## LANGKAH AMALAN

- 1. Ambil cuka bersama makanan**, bukan ketika perut kosong — contohnya acar timun bersama nasi, atau sos cuka bersama salad.
- 2. Kurangkan nasi dan gula**; cuka hanya membantu sedikit, tidak menghapuskan kesan makanan yang berlebihan.
- 3. Pesakit kencing manis yang mengambil insulin atau ubat** perlu memantau gula darah dan berbincang dengan doktor sebelum mengamalkan cuka setiap hari, kerana gula boleh turun terlalu rendah.
- 4. Teruskan ubat** seperti yang diarahkan doktor.

## CUKA DAN BERAT BADAN

Di Jepun, cuka diminum sebagai minuman kesihatan yang dicairkan. Satu kajian di sana menguji sama ada amalan ini benar-benar mempengaruhi berat badan dan lemak perut.

### PENEMUAN SAINS: CUKA YANG DICAIRKAN DAN LEMAK PERUT

Kondo dan rakan-rakan (2009) menjalankan ujian klinikal **rawak dan dua-buta** ke atas orang dewasa Jepun yang **obes**. Selama **12 minggu**, peserta meminum **500 ml minuman sehari** yang mengandungi sama ada **15 ml cuka**, **30 ml cuka**, atau tiada cuka (plasebo).

Berbanding kumpulan plasebo, kedua-dua kumpulan cuka mempunyai **berat badan, BMI, kawasan lemak visceral (lemak dalam perut), ukur lilit pinggang** dan **trigliserida** yang lebih rendah dengan ketara.

Perlu dinyatakan dengan jujur: kajian ini dijalankan oleh **pusat penyelidikan sebuah syarikat pengeluar cuka** di Jepun, dan perubahan yang dilihat adalah **sederhana**. Cuka diminum dalam bentuk **cair**, bukan pekat.

### RUJUKAN KAJIAN:

Kondo T, Kishi M, Fushimi T, Ugajin S & Kaga T (2009). Vinegar intake reduces body weight, body fat mass, and serum triglyceride levels in obese Japanese subjects. *Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry* 73(8):1837–1843. PubMed PMID 19661687. <https://doi.org/10.1271/bbb.90231>

Kajian-kajian kemudian yang dihimpunkan menunjukkan purata penurunan berat badan sekitar **1 kg** sahaja (lihat Bab 3). Ini mengingatkan kita bahawa **tiada jalan pintas** untuk menurunkan berat badan — cuka hanyalah pelengkap kepada pemakanan yang seimbang dan aktiviti fizikal.

## LANGKAH AMALAN

- 1. Jika mahu mencuba minuman cuka**, cairkan 1 sudu besar (15 ml) cuka dalam segelas besar air, dan minum bersama makanan.
- 2. Jangan tambah gula atau madu yang banyak** ke dalam minuman cuka — ia menghapuskan manfaatnya.
- 3. Jangan makan pil atau kapsul cuka** yang dijual sebagai produk kurus; kandungannya tidak menentu.
- 4. Makan secara sederhana** — sepertiga perut untuk makanan, sepertiga untuk minuman, sepertiga untuk nafas ([Jami' al-Tirmidhi 2380](#)).

## CUKA DAN LEMAK DALAM DARAH

Selain gula, para penyelidik juga mengkaji kesan cuka terhadap lemak dalam darah — kolesterol dan trigliserida — yang berkait dengan risiko penyakit jantung.

### PENEMUAN SAINS: ASID ASETIK DAN TRIGLISERIDA

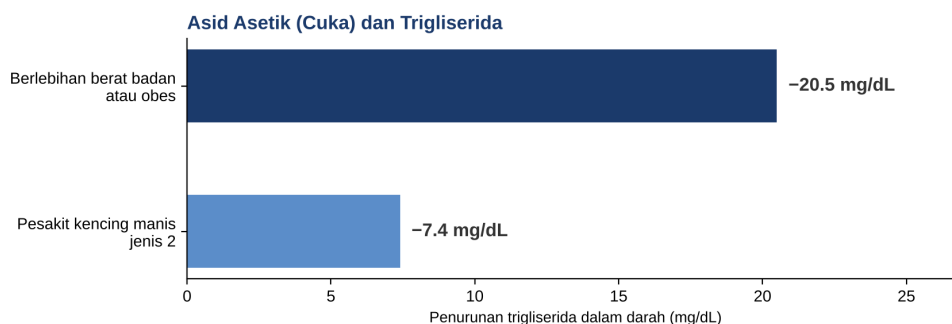
Valdes dan rakan-rakan (2021) dari Monash University, Australia, menghimpunkan **16 ujian klinikal rawak** melibatkan **910 orang dewasa** yang mengambil antara 750 hingga 3,600 mg asid asetik sehari (lebih kurang 1–4 sudu besar cuka) selama purata **8 minggu**.

**Trigliserida** menurun kira-kira **20.5 mg/dL** dalam kalangan mereka yang berlebihan berat badan atau obes, dan **7.4 mg/dL** dalam kalangan pesakit kencing manis jenis 2. Gula puasa pesakit kencing manis juga menurun.

Namun, **tiada perubahan** pada kolesterol LDL, HDL, HbA1c atau BMI. Para penulis juga menyatakan bahawa kebanyakan kajian **berisiko bias** dan kajian yang lebih besar diperlukan.

### RUJUKAN KAJIAN:

Valdes DS, So D, Gill PA & Kellow NJ (2021). Effect of Dietary Acetic Acid Supplementation on Plasma Glucose, Lipid Profiles, and Body Mass Index in Human Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 121(5):895–914. PubMed PMID 33436350. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2020.12.002>



Data: Valdes et al., *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 2021 (16 ujian klinikal, 910 peserta). Kebanyakan kajian berisiko bias.

*Rajah 1: Penurunan trigliserida dengan asid asetik (dilukis daripada data Valdes et al., 2021).*

**PENEMUAN SAINS: GAMBARAN KESELURUHAN: KAJIAN PAYUNG 2026**

Shahmohammadi dan rakan-rakan (2026) dari Tehran University of Medical Sciences menilai semula **10 meta-analisis** (38 kajian asal) tentang cuka, dan menggred **tahap kepastian bukti** bagi setiap hasil.

Cuka dikaitkan dengan penurunan **gula puasa** (−9.4 mg/dL), **gula selepas makan** (−14.6 mg/dL) dan **HbA1c** (−0.7%) — kepastian **sedehana**; **berat badan** (−1.06 kg) dan **tekanan darah sistolik** (−2.9 mmHg) — kepastian **tinggi**; serta **kolesterol keseluruhan** (−9.4 mg/dL) — kepastian **sangat rendah**.

**Tiada kesan** yang jelas pada LDL, HDL, trigliserida, BMI dan ukur lilit pinggang dalam analisis payung ini.

**RUJUKAN KAJIAN:**

Shahmohammadi F, Khosroshahi RA, Derakhshanian H & Mohammadi H (2026). Vinegar Consumption and Health: An Umbrella Review of Meta-Analyses of Randomized Controlled Trials. Food Science & Nutrition 14(5):e71849. PubMed PMID 42110393.  
<https://doi.org/10.1002/fsn3.71849>

**LANGKAH AMALAN**

- 1. Gunakan cuka sebagai sebahagian daripada masakan**, bukan sebagai “ubat” kolesterol.
- 2. Gantikan sos pekat berlemak** dengan perapan atau kuah berasaskan cuka, bawang dan rempah.
- 3. Periksa paras lemak darah** di klinik kesihatan dan teruskan ubat yang dipreskripsikan.

## CUKA YANG SELAMAT

Cuka ialah makanan yang selamat apabila digunakan seperti yang diamalkan sejak zaman Nabi ﷺ — sebagai **lauk dan perasa**. Masalah timbul apabila cuka diminum **pekak, terlalu banyak**, atau dianggap sebagai ubat ajaib.

### PENEMUAN SAINS: MAKANAN MASAM DAN HAKISAN GIGI

O’Sullivan dan Curzon (2000) dari Leeds Dental Institute, United Kingdom, membandingkan pemakanan **309 kanak-kanak** — sebahagian mengalami **hakisan gigi** (enamel terhakis oleh asid) dan sebahagian lagi tidak.

Kanak-kanak yang mengalami hakisan gigi lebih kerap mengambil **minuman berasid**, dan pengambilan **buah-buahan dan cuka** juga lebih tinggi dalam kumpulan ini. Tabiat **berkumur atau menahan minuman berasid di dalam mulut** menambah risiko.

Mereka yang lebih kerap minum **susu atau air kosong** pula kurang mengalami hakisan gigi.

#### RUJUKAN KAJIAN:

O’Sullivan EA & Curzon ME (2000). A comparison of acidic dietary factors in children with and without dental erosion. ASDC Journal of Dentistry for Children 67(3):186–192. PubMed PMID 10902077. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10902077/>

### PENEMUAN SAINS: AKIBAT MINUM CUKA BERLEBIHAN

Lhotta dan rakan-rakan (1998) dari Innsbruck University Hospital, Austria, melaporkan kes seorang wanita muda yang **meminum cuka epal dalam jumlah yang besar setiap hari selama bertahun-tahun**.

Beliau mengalami **paras kalium yang rendah** (hipokalemia), gangguan hormon renin, dan **tulang rapuh** (osteoporosis) pada usia yang masih muda.

Ini hanyalah satu laporan kes, tetapi ia menjadi peringatan bahawa **sesuatu yang baik boleh memudaratkan jika berlebihan**.

#### RUJUKAN KAJIAN:

Lhotta K, Höfle G, Gasser R & Finkenstedt G (1998). Hypokalemia, hyperreninemia and osteoporosis in a patient ingesting large amounts of cider vinegar. Nephron 80(2):242–243. PubMed PMID 9736833. <https://doi.org/10.1159/000045180>

## SIAPA YANG PERLU BERHATI-HATI?

| KEADAAN                                | NASIHAT                                                        |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Pesakit kencing manis (insulin / ubat) | Cuka boleh merendahkan gula; pantau dan bincang dengan doktor. |

| KEADAAN                           | NASIHAT                                                                           |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Pedih ulu hati / gastritis / GERD | Cuka boleh memburukkan simptom; kurangkan atau elakkan.                           |
| Ubat diuretik atau digoksin       | Risiko kalium rendah jika cuka diambil berlebihan; rujuk doktor.                  |
| Gigi sensitif atau terhakis       | Bilas mulut dengan air selepas makan makanan masam; tunggu sebelum memberus gigi. |
| Kanak-kanak                       | Jangan beri cuka pekat; simpan botol cuka jauh daripada capaian mereka.           |

*AMARAN: “Cuka getah” (asid formik) yang digunakan untuk membekukan susu getah BUKAN cuka makanan. Ia sangat menghakis dan boleh membawa maut jika tertelan walaupun sedikit. Jangan sekali-kali menyimpannya dalam botol minuman. Jika tertelan, jangan paksa muntah — segera hubungi 999 atau pergi ke Jabatan Kecemasan hospital terdekat.*

## LANGKAH AMALAN

- 1. Sentiasa cairkan cuka** — jangan minum terus dari botol.
- 2. Gunakan straw dan bilas mulut dengan air** selepas minum minuman cuka.
- 3. Hadkan kepada 1–2 sudu besar sehari** jika diminum sebagai minuman, dan hentikan jika perut pedih.
- 4. Labelkan dan simpan cuka getah di tempat berasingan**, jauh daripada dapur dan kanak-kanak.

## CUKA DI DAPUR KITA

Masyarakat Melayu sudah lama menggunakan cuka dalam masakan — dalam **acar**, **jeruk**, **sambal**, **sos cili** dan **perapan ikan**. Rasulullah ﷺ mengajar kita bahawa lauk yang sederhana ini adalah nikmat yang patut disyukuri.

### HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 2051A

حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ الدَّارِمِيُّ، أَخْبَرَنَا يَحْيَى بْنُ حَسَّانَ، أَخْبَرَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ بَلَّالٍ عَنْ هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَائِشَةَ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ «نِعْمَ الْأُدُمُّ - أَوْ الْإِدَامُ - الْخَلُّ».

### TERJEMAHAN:

Daripada ‘A’isyah رضى الله عنها, bahawa Nabi ﷺ bersabda: **“Sebaik-baik lauk ialah cuka.”**  
(Perawi ragu sama ada baginda menyebut *al-udum* atau *al-idam* — kedua-duanya bermaksud lauk.)

**SANAD** Riwayat Imam Muslim: daripada ‘Abdullah bin ‘Abd al-Rahman al-Darimi, daripada Yahya bin Hassan al-Tinnisi, daripada Sulaiman bin Bilal, daripada Hisyam bin ‘Urwah, daripada bapanya ‘Urwah bin al-Zubair, daripada ‘A’isyah Ummul Mukminin رضى الله عنها.

**RUJUKAN:** Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Asyribah (Minuman), Bab Kelebihan Cuka dan Menjadikannya Lauk, Hadith No. 2051a.

ريوایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب الأشربة، حديث نومبور ٢٠٥١

**DARJAT:** SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:2051a>

Imam al-Nawawi menjelaskan bahawa pujian Nabi ﷺ terhadap cuka mengajar kita **menghargai makanan yang mudah didapati** dan tidak membebankan diri dengan makanan yang mewah. Dalam suasana kos sara hidup yang meningkat, sunnah ini amat relevan.

## HUKUM CUKA

Cuka ialah makanan yang **halal** dan suci. Namun, Rasulullah ﷺ ditanya tentang **arak** yang sengaja dijadikan cuka, lalu baginda menjawab: **“Tidak.”** (Sahih Muslim 1983). Menurut mazhab Syafi’i, arak yang sengaja diproses menjadi cuka tidak menjadi suci. Oleh itu, pilihlah cuka daripada sumber yang jelas halal — seperti cuka epal, cuka kurma, cuka nipah dan cuka beras — dan elakkan *wine vinegar* (cuka wain).

| HIDANGAN            | CARA MENGGUNAKAN CUKA                                                                              |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Acar timun          | Timun, lobak merah, bawang dan nanas diperap dengan sedikit cuka, garam dan gula yang dikurangkan. |
| Jeruk buah          | Mangga muda atau betik diperap dalam air cuka; makan secara sederhana.                             |
| Sambal dan sos cili | Sedikit cuka menambah rasa dan membantu sambal tahan lebih lama.                                   |
| Perapan ikan        | Cuka, kunyit dan garam mengurangkan bau hanyir sebelum ikan dimasak.                               |
| Salad / ulam        | Ulam-ulaman dengan perahan limau atau sedikit cuka sebagai pengganti kuah berlemak.                |

## LANGKAH AMALAN

- Pilih cuka yang berlogo halal** dan elakkan cuka wain.
- Hidangkan sedikit acar atau ulam bercuka** bersama nasi untuk seisi keluarga.
- Jangan mencela makanan**; jika tidak berselera, tinggalkan dengan baik seperti sunnah Nabi ﷺ.
- Bersyukur dengan lauk yang ada**, walaupun sederhana — dan ajarkan anak-anak menghargai rezeki.

## SENARAI SEMAK “SEBAIK-BAIK LAUK”

| SIAPA                          | AMALAN CUKA                                                            |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Seisi keluarga                 | Acar, jeruk atau ulam bercuka sebagai lauk sampingan bersama nasi.     |
| Pesakit kencing manis          | Cuka bersama makanan; pantau gula darah dan teruskan ubat.             |
| Berlebihan berat badan         | Minuman cuka cair tanpa gula, bersama pemakanan seimbang dan senaman.  |
| Pedih ulu hati / gigi sensitif | Kurangkan cuka; bilas mulut dengan air.                                |
| Kanak-kanak                    | Cuka dalam masakan sahaja; jauhkan daripada cuka pekat dan cuka getah. |
| Semua                          | Pilih cuka halal; bersyukur dengan rezeki yang sederhana.              |

## PENUTUP

Sebotol cuka di dapur mungkin kelihatan biasa, tetapi di sebaliknya ada **pelajaran besar**. Rasulullah ﷺ, insan termulia, makan roti dengan cuka dan memujinya. Sains moden pula menemukan bahawa sedikit cuka bersama makanan membantu gula darah, berat badan dan lemak darah — secara sederhana. Dan seperti semua nikmat, **yang sedikit tetapi disyukuri lebih baik daripada yang banyak tetapi dikufuri**.

### SURAH AD-DUHA 93:11

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ﴿١١﴾

Adapun nikmat Tuhanmu, maka hendaklah engkau sebut-sebutkan (dan zahirkan) sebagai bersyukur kepadaNya

*Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — [quran.com/93:11](http://quran.com/93:11)*

Dengan eBook ini, lengkaplah **Siri Makanan Sunnah** — kurma, madu, habbatus sauda', zaitun, susu, talbinah dan cuka. Semoga Allah memberkati rezeki kita, menjadikan kita hamba-hamba-Nya yang bersyukur, dan menerima usaha kecil ini sebagai amal jariah.

## 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/16/114>

### HADITH DAN SYARAH

Sahih Muslim — teks Arab, sanad dan halaman perawi. <https://sunnah.com>

Imam al-Nawawi, al-Minhaj Syarh Sahih Muslim bin al-Hajjaj (Kitab al-Asyribah).

### KAJIAN SAINS (PUBMED)

Shishehbor F, Mansoori A & Shirani F (2017). Vinegar consumption can attenuate postprandial glucose and insulin responses; a systematic review and meta-analysis of clinical trials.

Diabetes Res Clin Pract 127:1–9. PubMed PMID 28292654.

<https://doi.org/10.1016/j.diabres.2017.01.021>

Kondo T, Kishi M, Fushimi T, Ugajin S & Kaga T (2009). Vinegar intake reduces body weight, body fat mass, and serum triglyceride levels in obese Japanese subjects. Biosci Biotechnol Biochem 73(8):1837–1843. PubMed PMID 19661687.

<https://doi.org/10.1271/bbb.90231>

Valdes DS, So D, Gill PA & Kellow NJ (2021). Effect of Dietary Acetic Acid Supplementation on Plasma Glucose, Lipid Profiles, and Body Mass Index in Human Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. J Acad Nutr Diet 121(5):895–914. PubMed PMID 33436350.

<https://doi.org/10.1016/j.jand.2020.12.002>

Shahmohammadi F, Khosroshahi RA, Derakhshanian H & Mohammadi H (2026). Vinegar Consumption and Health: An Umbrella Review of Meta-Analyses of Randomized Controlled Trials. Food Sci Nutr 14(5):e71849. PubMed PMID 42110393.

<https://doi.org/10.1002/fsn3.71849>

O'Sullivan EA & Curzon ME (2000). A comparison of acidic dietary factors in children with and without dental erosion. ASDC J Dent Child 67(3):186–192. PubMed PMID 10902077.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10902077/>

Lhotta K, Höfle G, Gasser R & Finkenstedt G (1998). Hypokalemia, hyperreninemia and osteoporosis in a patient ingesting large amounts of cider vinegar. Nephron 80(2):242–243.

PubMed PMID 9736833. <https://doi.org/10.1159/000045180>

### 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 أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَعِفُ 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](http://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](http://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 جُرَيْرٍ 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.

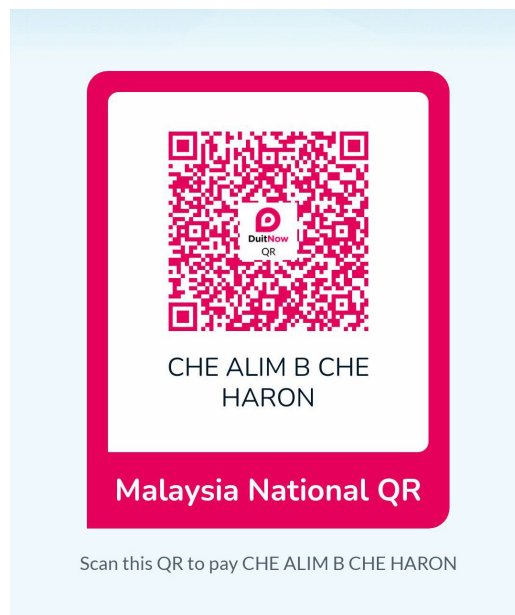
**RUJUKAN:** Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Wasiyyah, Bab Pahala yang Sampai kepada Manusia Selepas Kematian, Hadith No. 1631.

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](https://paypal.me/quranscience)