

# SEPINGGAN SUNNAH SEHARI

*Menyatukan Tujuh Makanan Sunnah Dalam Hidangan Harian*



**HJ CHE ALIM HJ CHE HARON**

*Pesara Penolong Pegawai Perubatan*

**quranscience.my**

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SIRI MAKANAN SUNNAH

## SEPINGGAN SUNNAH SEHARI

*Menyatukan Tujuh Makanan Sunnah Dalam Hidangan Harian*

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَلًا طَيِّبًا ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِءُ مُؤْمِنُونَ

“Dan makanlah dari rezeki yang telah diberikan Allah kepada kamu, iaitu yang halal lagi baik, dan bertaqwalah kepada Allah yang kepada-Nya sahaja kamu beriman.”

SURAH AL-MA’IDAH 5:88

**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 menghidangkan kepada kita rezeki yang halal lagi baik dari bumi-Nya. Selawat dan salam ke atas Rasulullah ﷺ, yang mengajar kita menyebut nama Allah, makan bersama dan memuji-Nya selepas setiap hidangan — 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 setiap hidangan di rumah kita, dan menjadikan ilmu ini  
*‘ilmun yuntafa‘u bih* — ilmu yang dimanfaatkan.

## TENTANG KULIT eBook INI

---

Kulit eBook ini memaparkan **tiga generasi sebuah keluarga Melayu** — datuk, nenek, ayah, ibu dan dua orang anak — duduk bersama di sekeliling meja kayu di sebuah rumah kampung. **Datuk** berkopiah putih **menadah tangan berdoa** sebelum makan, sementara ahli keluarga yang lain tersenyum dengan penuh syukur. Suasana ini menggambarkan sunnah **menyebut nama Allah** dan **makan bersama** (Topik Utama dan Bab 3).

Di atas meja terhidang **ketujuh-tujuh makanan Siri Makanan Sunnah: sepinggan kurma, sebalang madu** dengan pencedoknya, **semangkuk kecil habbatus sauda'** dan sebotol minyaknya, **sebotol minyak zaitun** dengan sepiring buah zaitun, **sejag susu** dan gelas-gelasnya, **semangkuk talbinah** yang masih berasap, serta **semangkuk acar** dengan **sebotol cuka** — bersama roti leper di atas alas kain.

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

## KANDUNGAN

---

**SEPINGGAN SUNNAH SEHARI** — *Al-Baqarah 2:168; Sahih al-Bukhari 5376*

**1. PAGI: KURMA, SUSU DAN MADU** — *Sarapan Yang Diberkati*

**2. TENGAH HARI: ZAITUN DAN CUKA** — *Makan Perlahan-lahan*

**3. PETANG DAN MALAM: HABBATUS SAUDA'** — *Sahih al-Bukhari 5392; Makan Bersama Keluarga*

**4. KETIKA SAKIT ATAU BERDUKA: TALBINAH** — *Hidangan Penawar*

**5. MENU SEMINGGU DAN SENARAI SEMAK** — *Sahih al-Bukhari 5458; Panduan Khas*

### 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).*

## SEPINGGAN SUNNAH SEHARI

Tujuh eBook **Siri Makanan Sunnah** telah membincangkan kurma, madu, habbatus sauda', zaitun, susu, talbinah dan cuka satu demi satu. Namun, dalam kehidupan sebenar kita tidak makan satu makanan sahaja. Persoalannya: **bagaimana menyatukan ketujuh-tujuhnya dalam hidangan harian** — secara sederhana, mampu dan menyihatkan? Artikel penutup siri ini menjawab soalan itu.

### SURAH AL-BAQARAH 2:168

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَلًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴿١٦٨﴾

Wahai sekalian manusia! Makanlah dari apa yang ada di bumi yang halal lagi baik, dan janganlah kamu ikut jejak langkah Syaitan; kerana sesungguhnya Syaitan itu ialah musuh yang terang nyata bagi kamu

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — [quran.com/2:168](https://quran.com/2:168)

Allah menyeru **seluruh manusia** — bukan orang beriman sahaja — supaya memakan yang **halal lagi baik** (*tayyib*). Ibn Kathir menjelaskan bahawa *tayyib* bermaksud makanan yang baik pada dirinya, tidak memudaratkan tubuh dan akal. [Tafsir Ibn Kathir 2:168](#)

### PENEMUAN SAINS: MAKANAN ASLI BERBANDING MAKANAN ULTRA-PROSES

Lane dan rakan-rakan (2024) dari Deakin University, Australia, dalam ulasan payung yang diterbitkan dalam *BMJ*, menilai **45 analisis gabungan** melibatkan hampir **10 juta orang** tentang makanan **ultra-proses** — makanan kilang yang banyak bahan tambahan, seperti minuman bergas, snek berbungkus, mi segera dan daging proses.

Bukti yang **meyakinkan** menunjukkan bahawa pengambilan makanan ultra-proses yang tinggi dikaitkan dengan risiko lebih tinggi **kematian akibat penyakit jantung, kencing manis jenis 2**, serta **keimbangan dan masalah kesihatan mental** yang lazim.

Ini kajian **pemerhatian**, dan kualiti bukti berbeza-beza. Namun, mesejnya jelas: makanan yang **asli dan ringkas** — seperti kurma, susu, zaitun dan bijirin — lebih dekat kepada makna *tayyib*.

### RUJUKAN KAJIAN:

Lane MM, Gamage E, Du S, et al. (2024). Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ* 384:e077310. PubMed PMID 38418082. <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-077310>

**HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 5376**

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، أَخْبَرَنَا سُفْيَانُ، قَالَ الْوَلِيدُ بْنُ كَثِيرٍ أَخْبَرَنِي أَنَّهُ، سَمِعَ وَهْبَ بْنَ كَيْسَانَ، أَنَّهُ سَمِعَ عُمَرَ بْنَ أَبِي سَلَمَةَ، يَقُولُ كُنْتُ غُلَامًا فِي جَرِّ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَكَانَتْ يَدِي تَطِيشُ فِي الصَّحْفَةِ فَقَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « يَا غُلَامُ سَمِّ اللَّهَ، وَكُلْ بَيْنَكَ وَكُلِّ مِمَّا يَلِيكَ ». فَمَا زَالَتْ تِلْكَ طِعْمَتِي بَعْدُ.

**TERJEMAHAN:**

Daripada ‘Umar bin Abi Salamah رضى الله عنهما, beliau berkata: Ketika aku masih kanak-kanak dalam jagaan Rasulullah ﷺ, tanganku bergerak ke merata-rata bahagian pinggan. Lalu Rasulullah ﷺ bersabda kepadaku: **“Wahai anak, sebutlah nama Allah, makanlah dengan tangan kananmu, dan makanlah daripada (bahagian) yang dekat denganmu.”** Maka begitulah cara makanku sejak itu.

**SANAD** Riwayat Imam al-Bukhari: daripada ‘Ali bin ‘Abdullah al-Madini, daripada Sufyan bin ‘Uyainah, daripada al-Walid bin Kathir, daripada Wahb bin Kaisan, daripada ‘Umar bin Abi Salamah رضى الله عنهما.

**RUJUKAN:** Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-At‘imah (Makanan), Bab Menyebut Nama Allah Ketika Makan dan Makan Dengan Tangan Kanan, Hadith No. 5376.

روايت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، حديث نومبور ٥٣٧٦

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

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:5376>

Hadith ini mengandungi **tiga adab asas** setiap hidangan: **menyebut nama Allah, makan dengan tangan kanan, dan makan daripada bahagian yang dekat**. Perhatikan cara Rasulullah ﷺ mengajar seorang kanak-kanak — dengan lembut dan ringkas — sehingga ‘Umar bin Abi Salamah mengamalkannya sepanjang hayat. Sebelum kita bercakap tentang *apa* yang dimakan, kita belajar dahulu *bagaimana* cara makan.

*Nota penting: eBook ini panduan pengetahuan umum untuk orang awam, bukan pengganti nasihat doktor. Pesakit kencing manis, darah tinggi, buah pinggang, ibu mengandung dan mereka yang mengambil ubat cair darah perlu menyesuaikan panduan ini dengan nasihat doktor atau pegawai dietetik (lihat Bab 5). Madu tidak boleh diberikan kepada bayi di bawah umur satu tahun. Dalam kecemasan, hubungi 999.*

## PAGI: KURMA, SUSU DAN MADU

Pagi ialah waktu yang diberkati. Sarapan sunnah tidak perlu mahal atau rumit — beberapa biji kurma, segelas susu dan sesudu madu sudah memadai sebagai permulaan hari yang baik.

| MAKANAN   | CADANGAN AMALAN PAGI                                                                                           |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kurma     | 3–7 biji bagi orang dewasa yang sihat; 2–3 biji kecil bagi pesakit kencing manis (dikira sebagai karbohidrat). |
| Susu      | Segelas susu kosong (tanpa gula) atau secawan yogurt asli; susu bebas laktosa bagi yang tidak tahan laktosa.   |
| Madu      | Sesudu teh dalam air suam atau di atas roti; bukan untuk bayi di bawah satu tahun.                             |
| Pelengkap | Roti mil penuh, oat atau nasi lemak yang dikurangkan santan dan sambalnya; telur rebus untuk protein.          |

Gabungan kurma dan susu memberikan **tenaga, serat, kalsium dan protein** sekali gus. Madu pula elok diambil dalam jumlah kecil — ia tetap gula, walaupun gula yang diberkati.

**Baca lanjut:** eBook [Tujuh Biji Kurma di Waktu Pagi](#); eBook [Minuman Yang Bersih Lagi Lazat](#); eBook [Penawar Dari Perut Lebah](#).

### LANGKAH AMALAN

- 1. Mulakan hari dengan kurma** dan segelas air sebelum minum teh atau kopi.
- 2. Gantikan minuman 3-dalam-1 bergula** dengan susu kosong atau teh tanpa gula, sedikit demi sedikit.
- 3. Sediakan kurma di meja makan** supaya anak-anak memilihnya sebagai snek pagi.
- 4. Jangan tinggalkan sarapan**, terutama bagi warga emas dan mereka yang mengambil ubat kencing manis.

## TENGAH HARI: ZAITUN DAN CUKA

Hidangan tengah hari masyarakat kita biasanya nasi dengan lauk. Di sinilah **minyak zaitun** dan **cuka** boleh mengambil tempat — bukan menggantikan masakan Melayu, tetapi **menambah baik** caranya.

| AMALAN        | CARA MUDAH                                                                                                                             |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Minyak zaitun | Untuk menumis bawang, membuat sambal tumis atau dititiskan pada sayur dan salad; kurangkan minyak sawit yang dipanaskan berulang kali. |
| Cuka          | Acar timun, jeruk atau ulam bercuka sebagai lauk sampingan bersama nasi.                                                               |
| Pinggan       | Separuh sayur dan ulam, suku nasi, suku lauk protein seperti ikan, ayam atau kekacang.                                                 |

### PENEMUAN SAINS: MAKAN DENGAN CEPAT DAN BERAT BADAN

Ohkuma dan rakan-rakan (2015) dari Jepun menghimpunkan **23 kajian** tentang **kelajuan makan** dan obesiti dalam kalangan orang dewasa.

Mereka yang **makan dengan cepat** mempunyai indeks jisim badan (BMI) kira-kira **1.8 kg/m<sup>2</sup> lebih tinggi** berbanding mereka yang makan perlahan, dan kebarangkalian obesiti kira-kira **dua kali ganda**.

Para penulis menyatakan bahawa kajian lanjut diperlukan untuk menentukan sama ada **memperlahankan makan** benar-benar membantu mengawal berat badan.

#### RUJUKAN KAJIAN:

Ohkuma T, Hirakawa Y, Nakamura U, et al. (2015). Association between eating rate and obesity: a systematic review and meta-analysis. International Journal of Obesity 39(11):1589–1596. PubMed PMID 26100137. <https://doi.org/10.1038/ijo.2015.96>

**Baca lanjut:** eBook [Minyak Dari Pohon Yang Diberkati](#); eBook [Sebaik-baik Lauk](#).

### LANGKAH AMALAN

1. **Letakkan sudu dan garpu seketika** antara suapan; kunyah dengan baik.
2. **Mulakan dengan sayur dan acar** sebelum nasi.
3. **Jauhkan telefon dan televisyen ketika makan**; adab Nabi ﷺ secara semula jadi memperlahankan cara kita makan.

## PETANG DAN MALAM: HABBATUS SAUDA'

Waktu petang dan malam ialah masa keluarga berkumpul. Inilah peluang menghidupkan sunnah **makan bersama** — dan menjadikan makan malam lebih ringan.

### HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 5392

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، وَحَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، قَالَ حَدَّثَنِي مَالِكٌ، عَنْ أَبِي الزِّنَادِ، عَنِ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « طَعَامُ الْإِثْنَيْنِ كَافِي الثَّلَاثَةِ، وَطَعَامُ الثَّلَاثَةِ كَافِي الْأَرْبَعَةِ ».

#### TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: **“Makanan dua orang mencukupi tiga orang, dan makanan tiga orang mencukupi empat orang.”**

**SANAD** Riwayat Imam al-Bukhari: daripada ‘Abdullah bin Yusuf al-Tinnisi dan Isma’il bin Abi Uwais, kedua-duanya daripada Imam Malik bin Anas, daripada Abu al-Zinad, daripada al-A’raj ‘Abd al-Rahman bin Hurmuz, daripada Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

**RUJUKAN:** Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-At’imah (Makanan), Bab Makanan Seorang Mencukupi Dua Orang, Hadith No. 5392.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، حديث نومبر ٥٣٩٢

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

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:5392>

Hadith ini mengajar bahawa **makan bersama membawa keberkatan** — makanan yang sedikit menjadi cukup apabila dikongsi. Ia juga mengajar **bersederhana**: tidak perlu memasak berlebihan sehingga membazir.

### PENEMUAN SAINS: MAKAN BERSAMA KELUARGA DAN KESIHATAN ANAK-ANAK

Hammons dan Fiese (2011) menghimpunkan **17 kajian** melibatkan **182,836 kanak-kanak dan remaja** dalam jurnal *Pediatrics*.

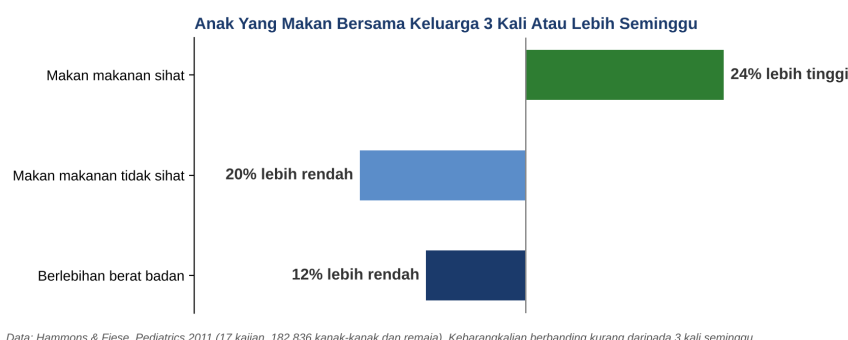
Anak-anak yang makan bersama keluarga **3 kali atau lebih seminggu** mempunyai kebarangkalian **12% lebih rendah** untuk berlebihan berat badan, **20% lebih rendah** untuk makan makanan yang tidak sihat, dan **24% lebih tinggi** untuk makan makanan yang sihat, berbanding mereka yang makan bersama kurang daripada 3 kali seminggu.

Ini kajian pemerhatian; keluarga yang makan bersama mungkin berbeza dari segi lain juga. Namun, para penulis menyarankan doktor menggalakkan amalan ini.

#### RUJUKAN KAJIAN:

Hammons AJ & Fiese BH (2011). Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics* 127(6):e1565–e1574. PubMed PMID 21536618.

<https://doi.org/10.1542/peds.2010-1440>



Rajah 1: Makan bersama keluarga dan pemakanan anak-anak (dilukis daripada data Hammons & Fiese, 2011).

**Habbatus sauda'** boleh ditabur sedikit di atas roti, nasi atau sup, atau dikunyah bersama madu — setengah hingga satu sudu teh biji sudah memadai. Pesakit yang mengambil ubat kencing manis atau ubat cair darah perlu berbincang dengan doktor dahulu.

**Baca lanjut:** eBook [Biji Hitam Yang Diberkati](#).

### LANGKAH AMALAN

- 1. Tetapkan sekurang-kurangnya 3 kali makan malam bersama** seisi keluarga dalam seminggu.
- 2. Masak secukupnya dan jadikan makan malam lebih ringan;** kongsi dengan jiran — jangan membazir.
- 3. Taburkan sedikit habbatus sauda'** pada hidangan, dan bukannya berpuluh-puluh kapsul sehari.

## KETIKA SAKIT ATAU BERDUKA: TALBINAH

Ada hari-hari yang tidak seperti biasa — apabila ada ahli keluarga yang sakit, atau kita kehilangan orang yang disayangi. Pada hari-hari begini, selera makan hilang. **Talbinah** — bubur barli yang dimasak dengan susu dan dimaniskan sedikit madu — ialah hidangan yang dianjurkan oleh Rasulullah ﷺ untuk saat-saat seperti ini.

| KEADAAN                        | CARA TALBINAH MEMBANTU                                                                   |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Orang sakit dan warga emas     | Lembut, mudah ditelan dan berkhasiat; berikan sedikit tetapi kerap.                      |
| Keluarga yang berduka          | Hantarkan semangkuk talbinah atau makanan — mereka mungkin tidak terfikir untuk memasak. |
| Selepas demam atau cirit-birit | Makanan ringan untuk memulihkan tenaga secara beransur-ansur.                            |

Ingatlah bahawa talbinah **mengandungi gluten** (daripada barli) — tidak sesuai bagi pesakit seliak. Pesakit kencing manis boleh meninggalkan madu dan mengambil sukatan yang lebih kecil.

**Baca lanjut:** eBook [Semangkuk Penawar Duka](#).

### LANGKAH AMALAN

- 1. Simpan sebungkus tepung barli di dapur** supaya talbinah boleh disediakan bila-bila masa.
- 2. Ziarahi orang sakit** dengan membawa makanan yang lembut, dan doakan kesembuhannya.
- 3. Dapatkan rawatan doktor** jika sakit berpanjangan; talbinah ialah sokongan, bukan pengganti rawatan.

## MENU SEMINGGU DAN SENARAI SEMAK

Berikut ialah contoh menu yang menyatukan ketujuh-tujuh makanan sunnah dalam seminggu. Ia bukan peraturan yang ketat — sesuaikanlah dengan selera, bajet dan keadaan kesihatan keluarga.

| HARI   | CONTOH HIDANGAN SUNNAH                                                                          |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Isnin  | Pagi: kurma dan susu. Tengah hari: nasi, ikan bakar, ulam dan acar bercuka.                     |
| Selasa | Pagi: roti mil penuh dengan sedikit madu. Malam: sup sayur ditabur habbatus sauda'.             |
| Rabu   | Pagi: oat dengan susu dan kurma. Tengah hari: sayur tumis minyak zaitun.                        |
| Khamis | Pagi: yogurt asli dan kurma. Malam: makan malam ringan bersama keluarga.                        |
| Jumaat | Pagi: talbinah bersama keluarga. Tengah hari: nasi, ayam masak kicap dan salad zaitun.          |
| Sabtu  | Pagi: telur rebus, roti dan madu. Tengah hari: ikan masak asam dengan ulam.                     |
| Ahad   | Pagi: kurma, susu dan sedikit habbatus sauda' bersama madu. Malam: makan bersama tiga generasi. |

## PANDUAN KHAS

| KEADAAN                | PERKARA YANG PERLU DIBERI PERHATIAN                                                                                                                  |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kencing manis          | Kira kurma, madu, susu dan talbinah sebagai karbohidrat; pantau gula darah; habbatus sauda' dan cuka boleh merendahkan gula — bincang dengan doktor. |
| Darah tinggi           | Kurangkan garam dalam acar, jeruk dan kicap; minyak zaitun dan susu rendah lemak adalah pilihan yang baik.                                           |
| Penyakit buah pinggang | Kurma dan susu tinggi kalium dan fosforus — jumlahnya perlu ditentukan oleh doktor atau pegawai dietetik.                                            |
| Ubat cair darah        | Bincang dengan doktor sebelum mengambil habbatus sauda' setiap hari.                                                                                 |

**HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 5458**

حَدَّثَنَا أَبُو نَعِيمٍ، حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنْ ثَوْرٍ، عَنْ خَالِدِ بْنِ مَعْدَانَ، عَنْ أَبِي أُمَامَةَ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا رَفَعَ مَائِدَتَهُ قَالَ «الْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ، غَيْرَ مُكْفِيٍّ، وَلَا مُودِعٍ وَلَا مُسْتَغْنَى عَنْهُ، رَبَّنَا».

**TERJEMAHAN:**

Daripada Abu Umamah رضى الله عنه, bahawa Nabi ﷺ apabila mengangkat hidangannya (selesai makan), baginda berdoa: “**Segala puji bagi Allah, pujian yang banyak, yang baik lagi diberkati padanya; (pujian) yang tidak pernah mencukupi, tidak ditinggalkan, dan kami tidak sekali-kali merasa tidak memerlukannya, wahai Tuhan kami.**”

**SANAD** Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [Abu Nu‘aim al-Fadl bin Dukain](#), daripada [Sufyan al-Thauri](#), daripada [Thaur bin Yazid](#), daripada [Khalid bin Ma’dan](#), daripada [Abu Umamah al-Bahili](#) رضى الله عنه.

**RUJUKAN:** Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-At‘imah (Makanan), Bab Apa Yang Dibaca Apabila Selesai Makan, Hadith No. 5458.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، حديث نومبور ٥٤٥٨

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

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:5458>

Rasulullah ﷺ menutup setiap hidangan dengan **pujian kepada Allah** — mengakui bahawa kita sentiasa memerlukan nikmat-Nya. Doa ini elok diajarkan kepada anak-anak.

**SENARAI SEMAK “SEPINGGAN SUNNAH SEHARI”**

| BILA                 | AMALAN                                                                               |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Sebelum makan        | Basuh tangan, sebut nama Allah, duduk bersama keluarga.                              |
| Pagi dan tengah hari | Kurma, susu dan sedikit madu; separuh pinggan sayur, minyak zaitun dan acar bercuka. |
| Petang / malam       | Makan bersama keluarga; sedikit habbatus sauda'; talbinah jika ada yang sakit.       |
| Selepas makan        | Doa kesyukuran; jangan membazir; kongsikan lebihan.                                  |

## PENUTUP

Sunnah makanan bukan sekadar senarai tujuh makanan, tetapi **satu cara hidup**: memilih yang halal lagi baik, makan dengan adab, bersederhana, berkongsi, dan bersyukur. Sains moden pula menemukan bahawa makanan yang asli, makan secara perlahan dan makan bersama keluarga membawa kebaikan kepada tubuh dan jiwa.

### SURAH SABA' 34:15

لَقَدْ كَانَ لِسَبَإٍ فِي مَسْكَنِهِمْ ءَايَةٌ جَنَّتَانِ عَنْ يَمِينٍ وَشِمَالٍ كُلُّوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ ۚ بَلَدَةٌ طَيِّبَةٌ وَرَبُّ غَفُورٌ

Demi sesungguhnya, adalah bagi penduduk negeri Saba', satu tanda (yang membuktikan kemurahan Allah) yang terdapat di tempat tinggal mereka, iaitu: dua kumpulan kebun (yang luas lagi subur), yang terletak di sebelah kanan dan di sebelah kiri (kampung mereka). (Lalu dikatakan kepada mereka): "Makanlah dari rezeki pemberian Tuhan kamu dan bersyukurlah kepadaNya; (negeri kamu ini adalah) negeri yang baik (aman dan makmur), dan (Tuhan kamu adalah) Tuhan yang Maha Pengampun

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — [quran.com/34:15](http://quran.com/34:15)

Dengan artikel ini, lengkaplah **Siri Makanan Sunnah**. Semoga Allah memberkati setiap hidangan di rumah 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/2/168>

### HADITH

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

### SIRI MAKANAN SUNNAH (QURANSCIENCE.MY)

[Tujuh Biji Kurma di Waktu Pagi](#)

[Penawar Dari Perut Lebah](#)

[Biji Hitam Yang Diberkati](#)

[Minyak Dari Pohon Yang Diberkati](#)

[Minuman Yang Bersih Lagi Lazat](#)

[Semangkuk Penawar Duka](#)

[Sebaik-baik Lauk](#)

### KAJIAN SAINS (PUBMED)

Lane MM, Gamage E, Du S, et al. (2024). Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. BMJ 384:e077310. PubMed PMID 38418082. <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-077310>

Ohkuma T, Hirakawa Y, Nakamura U, et al. (2015). Association between eating rate and obesity: a systematic review and meta-analysis. Int J Obes 39(11):1589–1596. PubMed PMID 26100137. <https://doi.org/10.1038/ijo.2015.96>

Hammons AJ & Fiese BH (2011). Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? Pediatrics 127(6):e1565–e1574. PubMed PMID 21536618. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1440>

## 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 سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾

Bandangan (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، حُجْرٍ 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 رضى 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، وَقَتِيبَةُ، - 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 رضى 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 رضى الله عنه](#).

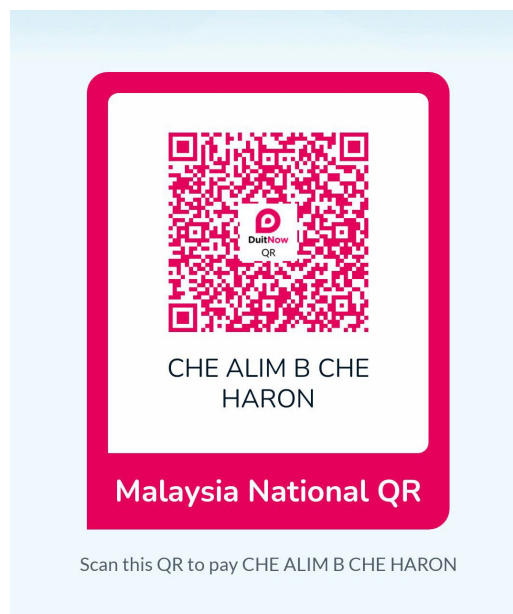
**RUJUKAN:** Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Wasiyyah, Bab Pahala yang Sampai kepada Manusia Selepas Kematiannya, Hadith No. 1631.

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)