

TUJUH BIJI KURMA DI WAKTU PAGI

Sunnah, Khasiat dan Sains Buah Kurma



HJ CHE ALIM HJ CHE HARON

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

quranscience.my

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SIRI MAKANAN SUNNAH

TUJUH BIJI KURMA DI WAKTU PAGI

Sunnah, Khasiat dan Sains Buah Kurma

وَهَزَىٰ إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنَّىٰ

“Dan gegarlah ke arahmu batang pohon tamar itu, supaya gugur kepadamu buah tamar yang masak.”

SURAH MARYAM 19:25

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 menumbuhkan pohon-pohon kurma yang tinggi menjulang sebagai rezeki bagi hamba-hamba-Nya, dan yang memberi makan Maryam dengan buah tamar yang masak ketika dia memerlukannya. Selawat dan salam ke atas Rasulullah ﷺ, yang mengajar kita adab makan, mentahnik bayi dengan kurma dan bersedekah walaupun dengan separuh biji kurma — 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 dan makanan kita, menyihatkan seisi keluarga kita, dan menjadikan ilmu ini *'ilmun yuntafa'u bih* — ilmu yang dimanfaatkan.

TENTANG KULIT eBook INI

Kulit eBook ini memaparkan suasana **pagi selepas Subuh** di sebuah rumah kampung Melayu yang sederhana. Di hadapan, di atas meja kayu, terletak **sepinggan kurma ‘ajwah** yang gelap berkilat di dalam pinggan tanah liat, **segelas air** yang jernih, dan **mushaf Al-Qur’an** yang terbuka di atas rehal. Di belakangnya, **seorang datuk** berbaju Melayu dan berkopiah putih **menghulurkan sebiji kurma kepada cucunya**, sambil diperhatikan oleh **seorang nenek** bertudung krim yang tersenyum.

Kurma pada waktu pagi mengingatkan kepada sabda Rasulullah ﷺ tentang **tujuh biji kurma ‘ajwah** (Topik Utama). **Datuk yang menyuapkan kurma kepada cucunya** melambangkan sunnah yang diwarisi dari satu generasi ke generasi seterusnya — sejak **tahnik** bayi (Bab 3) hingga kurma yang sentiasa ada di rumah (Bab 1). **Air dan mushaf** di sisi kurma menggambarkan bahawa makanan yang baik, minuman yang bersih dan wahyu ialah santapan tubuh dan jiwa.

Di luar jendela, **pohon kurma yang tinggi** dengan **tandan buah yang lebat** mengingatkan kepada firman Allah tentang **“pohon-pohon kurma yang tinggi menjulang, yang mengeluarkan mayang berlapis-lapis”** (Qaf 50:10). **Cahaya matahari pagi** yang keemasan melambangkan permulaan hari yang diberkati. **Jalur biru gelap** dengan **garis emas yang halus** di bahagian bawah ialah asas yang kukuh tempat nama penulis tertera.

KANDUNGAN

TUJUH BIJI KURMA DI WAKTU PAGI — *Qaf 50:9–11; Sahih al-Bukhari 5445; Kandungan Kurma*

1. RUMAH YANG ADA KURMA — *An-Nahl 16:11; Sahih Muslim 2046; Serat Harian*

2. KURMA UNTUK IBU MENGANDUNG — *Maryam 19:23–26; Kurma dan Proses Bersalin*

3. TAHNIK: SEBIJI KURMA UNTUK BAYI — *Sahih al-Bukhari 5467; Gula Darah Bayi Baru Lahir*

4. KURMA DAN KENCING MANIS — *Sahih al-Bukhari 5440; Panduan Sukatan*

5. SEPARUH BIJI KURMA — *Al-An'am 6:141; Sahih al-Bukhari 1417; Memilih dan Menyimpan Kurma*

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.

TUJUH BIJI KURMA DI WAKTU PAGI

Kurma ialah buah yang paling kerap disebut dalam Al-Qur'an dan Sunnah. Ia hadir ketika kita **berbuka puasa**, ketika seorang bayi **ditahnik**, dalam **hidangan tetamu**, malah dalam kisah **Maryam** عَلَيْهِ السَّلَامُ ketika melahirkan Nabi 'Isa عَلَيْهِ السَّلَامُ. Bagi orang Melayu, kurma bukan buah yang asing — namun ramai yang hanya memakannya pada bulan Ramadan. eBook pertama **Siri Makanan Sunnah** ini mengajak kita mengenali kurma dengan lebih dekat: apa kata wahyu, apa kata sains, dan bagaimana mengamalkannya dengan bijak.

SURAH QAF 50:9-11

وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبْرَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ ﴿٩﴾

Dan juga Kami telah menurunkan dari langit air (hujan) yang banyak faedahnya, lalu Kami tumbuhkan dengan air itu pokok-pokok tanaman (buah-buahan) dan biji-bijian yang dituai

وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَّهَا طَلْعٌ نَّضِيدٌ ﴿١٠﴾

Serta pohon-pohon kurma yang tinggi menjulang, yang mengeluarkan mayang, berlapis-lapis, lagi lebat putiknya

رَزَقَ الْوَعْدَ وَأَحْيَا بِهِ بَلَدَةً مَيِّتًا كَذَلِكَ الْخُرُوجُ ﴿١١﴾

(Semuanya itu) sebagai rezeki bagi hamba-hamba Kami. Dan lagi Kami telah hiduapkan dengan air itu bumi yang mati; demikianlah pula keadaan keluarnya (orang-orang yang mati dari kubur setelah dibangkitkan hidup semula)

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/50:9-11

Allah menyebut “**pohon-pohon kurma yang tinggi menjulang**” dengan “**mayang yang berlapis-lapis**” sebagai **rezeki** bagi hamba-hamba-Nya. Ibn Kathir menjelaskan bahawa *basiqat* bermaksud pohon yang tinggi, dan *tal'un nadid* ialah mayang yang tersusun rapat lapis demi lapis. Air hujan yang sama menghidupkan bumi yang mati — satu tanda tentang hari kebangkitan. [Tafsir Ibn Kathir 50:10](#)

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 5445

حَدَّثَنَا جُمُعَةُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، حَدَّثَنَا مَرْوَانُ، أَخْبَرَنَا هَاشِمُ بْنُ هَاشِمٍ، أَخْبَرَنَا عَامِرُ بْنُ سَعْدٍ، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةٍ لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Sa'd bin Abi Waqqas رضى الله عنه, beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: “**Sesiapa yang bersarapan setiap pagi dengan tujuh biji kurma ‘ajwah, tidak akan memudaratkannya pada hari itu racun dan tidak juga sihir.**”

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [Jumu'ah bin 'Abdullah](#), daripada [Marwan bin Mu'awiyah al-Fazari](#), daripada [Hasyim bin Hasyim](#), daripada ['Amir bin Sa'd](#), daripada bapanya [Sa'd bin Abi Waqqas](#) رضى الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-At'imah (Makanan), Bab al-'Ajwah, Hadith No. 5445.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، حديث نومبر ٥٤٤٥

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

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:5445>

Hadith ini menyebut **tiga perkara khusus**: kurma jenis **'ajwah**, bilangan **tujuh biji**, dan waktu **pagi** sebelum makan yang lain. Dalam riwayat Imam Muslim, disebut pula kurma **“dari kawasan antara dua batas berbatu”** iaitu Madinah ([Sahih Muslim 2047a](#)). Imam al-Nawawi menjelaskan bahawa pengkhususan bilangan tujuh dan jenis kurma ini ialah perkara yang hikmahnya diketahui oleh Allah dan Rasul-Nya; kita **mengimaninya** tanpa perlu mengetahui sebab-sebabnya.

Perlindungan daripada **racun dan sihir** ialah perkara **ghaib** yang kita terima kerana ia datang daripada Rasulullah ﷺ. **Sains tidak dapat mengesahkan atau menafikannya**, kerana sihir di luar bidang kajian makmal. Namun ia **bukan alasan** untuk mengabaikan rawatan perubatan: jika berlaku keracunan, segera ke hospital atau hubungi **999**. Yang dapat dikaji oleh sains ialah **kandungan khasiat kurma** itu sendiri — dan hasilnya sungguh mengagumkan.

PENEMUAN SAINS: KURMA: SUMBER TENAGA, SERAT, MINERAL DAN ANTIOKSIDAN

Al-Farsi dan Lee (2008) dari Cornell University mengumpulkan maklumat daripada **lebih 80 rujukan** tentang kandungan khasiat kurma (*Phoenix dactylifera*) dan bijinya.

Mereka mendapati isi kurma **rendah lemak dan protein** tetapi kaya dengan **gula semula jadi** (terutamanya fruktosa dan glukosa), memberikan purata kira-kira **314 kkal bagi setiap 100 g**. Kurma juga mengandungi kira-kira **8 g serat** bagi setiap 100 g, serta **sepuluh jenis mineral** — terutamanya selenium, kuprum, kalium dan magnesium — yang membekalkan **lebih 15%** daripada keperluan harian.

Kurma turut mengandungi **vitamin kumpulan B dan vitamin C**, serta **antioksidan** seperti karotenoid dan sebatian fenolik. Para penulis menyimpulkan bahawa kurma wajar dihargai sebagai sebahagian daripada **pemakanan harian**, bukan sekadar juadah bulan Ramadan.

RUJUKAN KAJIAN:

Al-Farsi MA & Lee CY (2008). Nutritional and functional properties of dates: a review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 48(10):877–887. PubMed PMID 18949591.

<https://doi.org/10.1080/10408390701724264>

Apa Ada Dalam 100 g Isi Kurma?



Data: Al-Farsi & Lee, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 2008 (ulasan lebih 80 rujukan). Nilai berbeza mengikut jenis kurma.

Rajah 1: Kandungan utama dalam 100 g isi kurma (diringkaskan daripada Al-Farsi & Lee, 2008).

Nota penting: eBook ini panduan pengetahuan umum untuk orang awam, bukan pengganti nasihat doktor. Pesakit kencing manis, penyakit buah pinggang (yang perlu mengawal kalium) dan ibu mengandung hendaklah berbincang dengan doktor atau pegawai dietetik tentang jumlah kurma yang sesuai. Dalam kecemasan, hubungi 999. Penemuan sains dikemukakan sebagai bukti keselarasan, bukan untuk “membuktikan” Al-Qur’an atau Sunnah.

RUMAH YANG ADA KURMA

Pada zaman Rasulullah ﷺ, kurma ialah **makanan asasi** penduduk Madinah — seperti nasi bagi kita. Ada kalanya rumah baginda hanya berbekalkan **kurma dan air** selama berbulan-bulan. Kerana itu baginda menekankan agar setiap rumah **menyimpan kurma** sebagai bekalan keluarga.

SURAH AN-NAHL 16:11

يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالْخَيْلَ وَالْأَعْنَبَ وَمِنْ كُلِّ الشَّجَرِ إِنَّ
فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾

Ia juga menumbuhkan bagi kamu dengan sebab hujan itu tanaman-tanaman dan pokok-pokok zaitun dan tamar (kurma) serta anggur; dan juga dari segala jenis buah-buahan. Sesungguhnya yang demikian mengandungi satu tanda (yang membuktikan kekuasaan Allah) bagi kaum yang mahu berfikir

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/16:11

Allah menumbuhkan dengan air hujan **“tanaman-tanaman dan pokok-pokok zaitun dan tamar (kurma) serta anggur”**, lalu menyebut bahawa pada yang demikian ada tanda bagi **“kaum yang mahu berfikir”**. Ibn Kathir menjelaskan bahawa daripada air yang satu, Allah mengeluarkan buah-buahan yang berbeza rasa, warna, bau dan bentuk — satu bukti kekuasaan dan rahmat-Nya. [Tafsir Ibn Kathir 16:11](#)

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 2046B

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ بْنِ قَعْنَبٍ، حَدَّثَنَا يَعْقُوبُ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنِ طَحْلَاءَ، عَنْ أَبِي الرَّجَالِ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَنْ أُمِّهِ، عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « يَا عَائِشَةُ بَيْتٌ لَا تَمُرُّ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ يَا عَائِشَةُ بَيْتٌ لَا تَمُرُّ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ أَوْ جَاعَ أَهْلُهُ ». قَالَهَا مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا.

TERJEMAHAN:

Daripada ‘A’isyah رضى الله عنها, beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: **“Wahai ‘A’isyah, rumah yang tiada kurma di dalamnya, lapar penghuninya. Wahai ‘A’isyah, rumah yang tiada kurma di dalamnya, lapar penghuninya”** — atau: “...telah lapar penghuninya.” Baginda mengucapkannya dua atau tiga kali.

SANAD Riwayat Imam Muslim: daripada ‘Abdullah bin Maslamah bin Qa’nab, daripada Ya’qub bin Muhammad bin Tahla’, daripada Abu al-Rijal Muhammad bin ‘Abd al-Rahman, daripada ibunya ‘Amrah binti ‘Abd al-Rahman, daripada ‘A’isyah Ummul Mukminin رضي الله عنها.

RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Asyribah (Minuman), Bab Menyimpan Kurma dan Makanan Asasi Untuk Keluarga, Hadith No. 2046b.

ريوایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب الأشربة، حديث نومبور ٢٠٤٦

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:2046b>

Rasulullah ﷺ mengulang sabda ini **dua atau tiga kali** untuk menunjukkan kepentingannya. Imam al-Nawawi menjelaskan bahawa hadith ini menggalakkan **menyimpan makanan asasi** untuk keluarga, dan menunjukkan kelebihan kurma sebagai makanan yang mengenyangkan. Bagi kita hari ini, ia mengajar dua perkara: **sentiasa ada bekalan makanan yang baik di rumah**, dan **menghargai kurma** sebagai makanan harian, bukan hanya juadah musim.

PENEMUAN SAINS: SERAT: NUTRIEN YANG SERING TERLUPA

Reynolds dan rakan-rakan (2019), dalam satu siri kajian untuk **Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO)**, menghimpunkan data daripada **185 kajian prospektif** (hampir 135 juta tahun-orang) dan **58 ujian klinikal**.

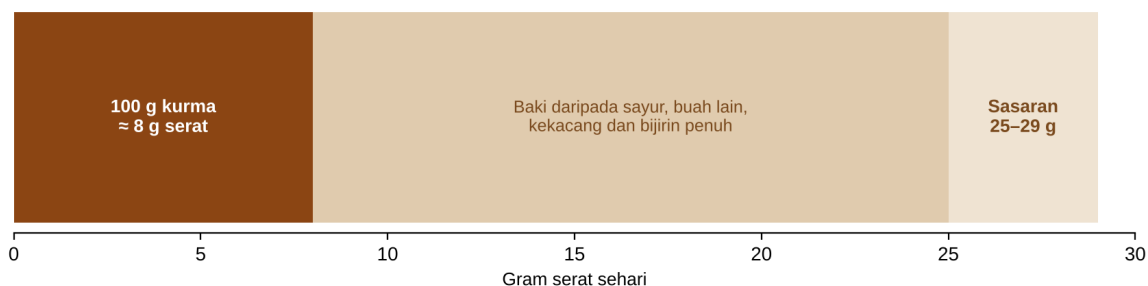
Mereka mendapati bahawa orang yang **paling banyak mengambil serat** mempunyai risiko **15–30% lebih rendah** untuk kematian akibat semua sebab dan penyakit jantung, serta penyakit jantung koronari, strok, kencing manis jenis 2 dan kanser kolorektal, berbanding mereka yang paling sedikit mengambil serat.

Manfaat paling ketara dilihat apabila pengambilan serat ialah **25 hingga 29 g sehari**. Ujian klinikal juga menunjukkan berat badan, tekanan darah sistolik dan kolesterol yang lebih rendah dengan pengambilan serat yang lebih tinggi.

RUJUKAN KAJIAN:

Reynolds A, Mann J, Cummings J, et al. (2019). Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. Lancet 393(10170):434–445. PubMed PMID 30638909. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31809-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31809-9)

Serat Sehari: Kurma Menyumbang Kira-kira Satu Pertiga Sasaran



Data: Reynolds et al., Lancet 2019 (sasaran 25–29 g sehari); Al-Farsi & Lee 2008 (kira-kira 8 g serat dalam 100 g kurma).

Rajah 2: Sumbangan serat daripada 100 g kurma berbanding sasaran harian (Reynolds et al., 2019; Al-Farsi & Lee, 2008).

LANGKAH AMALAN

- 1. Sentiasa ada sebekas kurma di rumah** — di dapur atau di meja makan — sebagai pengganti kuih, biskut dan gula-gula.
- 2. Jadikan kurma snek harian**, bukan hanya pada bulan Ramadan; 3 hingga 5 biji sehari memadai bagi orang dewasa yang sihat.
- 3. Gabungkan kurma dengan sumber serat lain:** sayur, buah-buahan, kacang dan beras perang atau roti mil penuh.
- 4. Minum air yang cukup** apabila menambah serat dalam pemakanan supaya penghadaman lancar.
- 5. Gunakan kurma sebagai pemanis semula jadi** dalam bubur, susu atau minuman, menggantikan gula putih.

KURMA UNTUK IBU MENGANDUNG

Antara kisah paling menyentuh hati dalam Al-Qur'an ialah kisah **Maryam** عَلَيْهِ السَّلَامُ ketika hendak melahirkan Nabi 'Isa عَلَيْهِ السَّلَامُ — seorang diri, dalam kesakitan, di bawah sebatang pohon kurma. Allah tidak hanya menenangkan hatinya, tetapi juga memberinya **makanan dan minuman** yang tepat pada saat itu.

SURAH MARYAM 19:23-26

فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ
نَسِيًّا مَّنْسِيًّا ﴿٢٣﴾

(Ketika ia hendak bersalin) maka sakit beranak itu memaksanya (pergi bersandar) ke pangkal sebatang pohon tamar (kurma); ia berkata alangkah baiknya kalau aku mati sebelum ini dan menjadilah aku sesuatu yang dilupakan orang dan tidak dikenang-kenang

فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿٢٤﴾

Lalu ia diseru dari sebelah bawahnya: "Janganlah engkau berdukacita (wahai Maryam), sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan di bawahmu sebatang anak sungai

وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا آجِنًا ﴿٢٥﴾

Dan gegarlah ke arahmu batang pohon tamar itu, supaya gugur kepadamu buah tamar yang masak

فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ۖ فَإِمَّا تَرِينَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا ۖ فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ
لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا ۖ فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴿٢٦﴾

Maka makanlah dan minumlah serta bertenanglah hati dari segala yang merunsingkan. Kemudian kalau engkau melihat seseorang manusia, maka katakanlah: Sesungguhnya aku bernazar diam membisu kerana (Allah) Ar-Rahman; (setelah aku menyatakan yang demikian) maka aku tidak akan berkata-kata kepada sesiapa pun dari kalangan manusia pada hari ini

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/19:23-26

Maryam disuruh **menggoyang batang pohon kurma** supaya gugur **“buah tamar yang masak”** (rutab), kemudian **“makanlah dan minumlah serta bertenanglah hati”**. Ibn Kathir menukilkan kata-kata tabi'in 'Amr bin Maimun: *“Tiada sesuatu yang lebih baik bagi*

wanita yang baru bersalin daripada tamar dan rutab.” Ayat ini menghimpunkan tiga keperluan ibu ketika bersalin: **tenaga, air dan ketenangan**. [Tafsir Ibn Kathir 19:25](#)

PENEMUAN SAINS: KURMA PADA AKHIR KEHAMILAN DAN PROSES BERSALIN

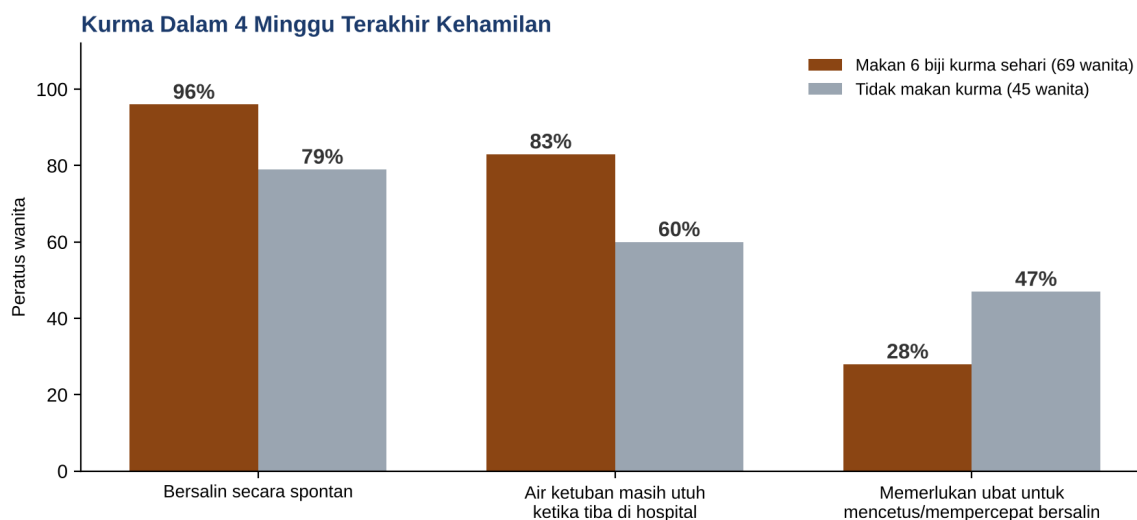
Al-Kuran dan rakan-rakan (2011) di Jordan University of Science and Technology mengikuti **69 wanita** yang makan **enam biji kurma sehari** selama **empat minggu sebelum tarikh jangkaan bersalin**, dan membandingkan mereka dengan **45 wanita** yang tidak makan kurma.

Wanita yang makan kurma tiba di hospital dengan **pembukaan pintu rahim yang lebih besar** (purata 3.52 cm berbanding 2.02 cm), **lebih ramai yang air ketubannya masih utuh** (83% berbanding 60%), dan **lebih ramai bersalin secara spontan** (96% berbanding 79%). Mereka juga **kurang memerlukan ubat** untuk mencetus atau mempercepatkan bersalin (28% berbanding 47%).

Para penyelidik mengakui bahawa ini bukan ujian rawak, dan mencadangkan **kajian yang lebih kukuh** dilakukan.

RUJUKAN KAJIAN:

Al-Kuran O, Al-Mehaisen L, Bawadi H, Beitawi S & Amarin Z (2011). The effect of late pregnancy consumption of date fruit on labour and delivery. *Journal of Obstetrics and Gynaecology* 31(1):29–31. PubMed PMID 21280989. <https://doi.org/10.3109/01443615.2010.522267>



Data: Al-Kuran et al., *Journal of Obstetrics and Gynaecology* 2011 (Jordan; kajian prospektif, bukan ujian rawak).

Rajah 3: Hasil bersalin dalam kalangan wanita yang makan kurma pada empat minggu terakhir kehamilan (dilukis daripada data Al-Kuran et al., 2011).

PENEMUAN SAINS: APA KATA HIMPUNAN KAJIAN TERKINI?

Salajegheh dan rakan-rakan (2024) menghimpunkan **48 kajian** tentang pengambilan kurma pada sekitar waktu bersalin dalam satu tinjauan sistematik dan meta-analisis.

Secara keseluruhan, pengambilan kurma pada akhir kehamilan dikaitkan dengan **tempoh bersalin yang lebih singkat, kurang keperluan mencetus bersalin, pembukaan pintu rahim yang lebih besar** ketika tiba di hospital, dan **lebih banyak bersalin secara normal**. Pengambilan kurma pada trimester ketiga juga dikaitkan dengan **paras hemoglobin ibu yang lebih tinggi**.

Namun para penulis menegaskan bahawa **kualiti bukti masih rendah** dan keselamatan hanya dilaporkan dalam empat kajian. Mereka menyeru agar **kajian yang lebih baik** dilakukan sebelum kurma dijadikan cadangan rasmi.

RUJUKAN KAJIAN:

Salajegheh Z, Nasiri M, Imanipour M, et al. (2024). Is oral consumption of dates (*Phoenix dactylifera* L. fruit) in the peripartum period effective and safe integrative care to facilitate childbirth and improve perinatal outcomes: a comprehensive revised systematic review and dose-response meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth* 24(1):12. PubMed PMID 38166785.

<https://doi.org/10.1186/s12884-023-06196-y>

Ibu yang menghidap kencing manis semasa mengandung (diabetes gestasi) atau kencing manis sedia ada **mesti berbincang dengan doktor** sebelum mengambil kurma secara harian, kerana kurma tinggi gula. Kurma ialah **makanan pelengkap**, bukan pengganti pemeriksaan antenatal dan nasihat bidan atau doktor.

LANGKAH AMALAN

- 1. Berbincang dengan doktor atau bidan** pada pemeriksaan antenatal sebelum memulakan kurma harian, terutama jika ada kencing manis.
- 2. Jika dibenarkan, 4 hingga 6 biji sehari** pada bulan terakhir kehamilan, diagihkan sebagai snek pagi dan petang.
- 3. Kurangkan gula daripada sumber lain** (air manis, kuih, gula dalam minuman) supaya jumlah gula harian tidak berlebihan.
- 4. Bawa kurma dan air ke hospital** sebagai bekalan tenaga ketika menunggu proses bersalin — jika dibenarkan oleh petugas kesihatan.
- 5. Teruskan selepas bersalin** sebagai snek berpantang yang memberi tenaga, bersama makanan berzat yang lain.

TAHNIK: SEBIJI KURMA UNTUK BAYI

Tahnik ialah sunnah menggosokkan sedikit kurma yang telah dilumatkan pada **lelangit mulut bayi** yang baru lahir, disertai doa keberkatan. Ia antara sunnah pertama yang dialami oleh seorang anak Muslim di dunia ini.

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 5467

حَدَّثَنِي إِسْحَاقُ بْنُ نَصْرِ، حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ، قَالَ حَدَّثَنِي بَرِيدٌ، عَنْ أَبِي بُرْدَةَ، عَنْ أَبِي مُوسَى - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ وَلَدَ لِي غُلَامٌ، فَأَتَيْتُ بِهِ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَسَمَاهُ إِبْرَاهِيمَ، فَخَنَنَهُ بَتْرَةً، وَدَعَا لَهُ بِالْبُرْكََةِ وَدَفَعَهُ إِلَيَّ، وَكَانَ أَكْبَرَ وَلَدِ أَبِي مُوسَى.

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Musa al-Asy'ari رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, beliau berkata: “Telah lahir untukku seorang anak lelaki, lalu aku membawanya kepada Nabi ﷺ. Baginda menamakannya Ibrahim, lalu mentahniknya dengan sebiji kurma, mendoakan keberkatan untuknya, dan menyerahkannya kembali kepadaku.” Dia ialah anak sulung Abu Musa.

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [Ishaq bin Nasr](#), daripada [Abu Usamah Hammad bin Usamah](#), daripada [Buraid bin 'Abdullah](#), daripada [Abu Burdah](#), daripada [Abu Musa al-Asy'ari](#) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-'Aqiqah, Bab Menamakan Bayi Pada Pagi Kelahirannya dan Mentahniknya, Hadith No. 5467.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب العقيقة، حديث نومبور ٥٤٦٧

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

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:5467>

Imam al-Nawawi menyebut bahawa para ulama **bersepakat** tentang sunnahnya mentahnik bayi dengan **kurma** ketika kelahirannya; jika tiada kurma, maka dengan sesuatu yang **manis** seumpamanya. Hadith ini juga mengandungi sunnah **menamakan bayi dengan nama yang baik** dan **mendoakan keberkatan** untuknya. Para sahabat membawa bayi mereka kepada Rasulullah ﷺ kerana mengharapkan keberkatan doa baginda.

PENEMUAN SAINS: SEDIKIT GULA DI MULUT MEMBANTU BAYI YANG GULA DARAHNYA RENDAH

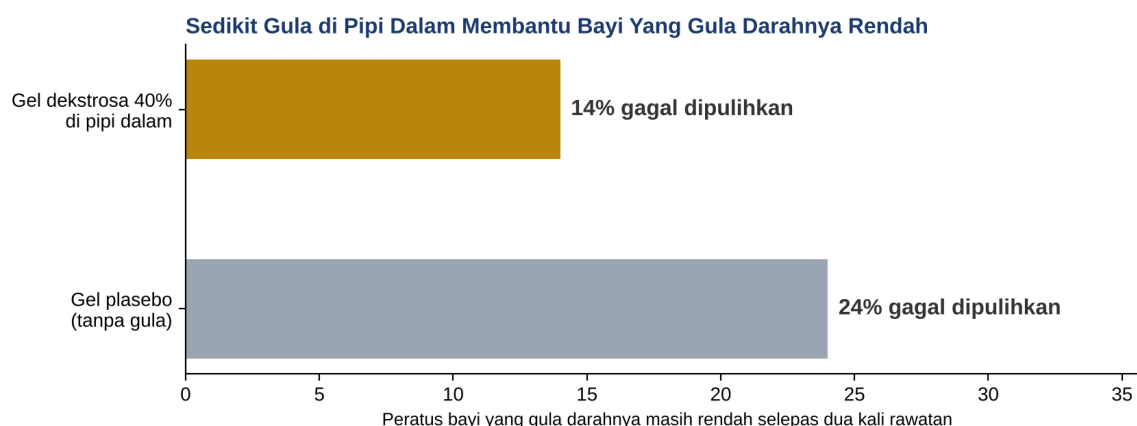
Sebahagian bayi baru lahir — terutama bayi kepada ibu yang menghidap kencing manis, bayi yang terlalu kecil atau terlalu besar, dan bayi pramatang — berisiko mengalami **gula darah rendah** (hipoglisemia), yang jika tidak dirawat boleh **merosakkan otak**.

Harris dan rakan-rakan (2013) di New Zealand menjalankan **ujian rawak dua-buta** ke atas **237 bayi** yang mengalami gula darah rendah. Bayi diberi **gel dekstrosa 40%** (sejenis gula) atau gel tanpa gula yang **disapu pada bahagian dalam pipi**, di samping penyusuan.

Rawatan **gagal** pada **14%** bayi yang menerima gel gula, berbanding **24%** bayi yang menerima gel plasebo. Tiada kesan sampingan serius dilaporkan, dan para penyelidik mencadangkan gel ini sebagai **rawatan pertama** di hospital. Kaedah menyapu sedikit gula di dalam mulut bayi ini mengingatkan kita kepada sunnah tahnik.

RUJUKAN KAJIAN:

Harris DL, Weston PJ, Signal M, Chase JG & Harding JE (2013). Dextrose gel for neonatal hypoglycaemia (the Sugar Babies Study): a randomised, double-blind, placebo-controlled trial. *Lancet* 382(9910):2077–2083. PubMed PMID 24075361. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61645-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61645-1)



Data: Harris et al., Lancet 2013 (Sugar Babies Study, New Zealand; 237 bayi berisiko, ujian rawak dua-buta). Rawatan di hospital, bukan di rumah.

Rajah 4: Kegagalan rawatan gula darah rendah pada bayi baru lahir (dilukis daripada data Harris et al., 2013).

Penting difahami: **tahnik ialah sunnah, bukan rawatan** untuk gula darah rendah. Jumlah kurma dalam tahnik sangat sedikit. Bayi yang **lemah, tidak mahu menyusu, menggigil, kebiruan atau sawan** perlu **segera dirawat oleh doktor** — jangan bergantung kepada kurma atau madu. **Susu ibu** tetap makanan terbaik bagi bayi, dan **madu tidak boleh diberikan kepada bayi di bawah umur satu tahun**.

LANGKAH AMALAN

1. Tahnik dengan jumlah yang sangat sedikit — sekadar sapuan nipis kurma lumat pada langit, bukan suapan.

- 2. Jaga kebersihan:** basuh tangan dengan sabun, lumatkan kurma dengan sudu bersih; elakkan mengunyah kurma lalu memasukkannya ke mulut bayi.
- 3. Orang yang mentahnik mestilah sihat;** jangan mentahnik jika ada kudis di bibir, selsema atau batuk, kerana jangkitan mudah berpindah kepada bayi.
- 4. Mulakan penyusuan susu ibu secepat mungkin** selepas bersalin — inilah sumber gula dan khasiat utama bayi.
- 5. Bacakan doa keberkatan dan pilih nama yang baik** sebagaimana Rasulullah ﷺ menamakan dan mendoakan anak Abu Musa رضى الله عنه.

KURMA DAN KENCING MANIS

Soalan yang paling kerap ditanya oleh pesakit kencing manis: **“Bolehkah saya makan kurma?”** Kurma memang manis, tetapi ia juga mengandungi serat, mineral dan antioksidan. Jawapannya bukan “tidak boleh langsung”, tetapi **berapa banyak, bila, dan bersama apa.**

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 5440

حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ حَدَّثَنِي إِبْرَاهِيمُ بْنُ سَعْدٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جَعْفَرٍ بْنِ أَبِي طَالِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ الرُّطَبَ بِالْقَثَاءِ.

TERJEMAHAN:

Daripada ‘Abdullah bin Ja‘far bin Abi Talib رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا, beliau berkata: **“Aku melihat Nabi ﷺ memakan kurma basah (rutab) bersama timun.”**

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada ‘Abd al-‘Aziz bin ‘Abdullah al-Uwaisi, daripada Ibrahim bin Sa‘d al-Zuhri, daripada bapanya Sa‘d bin Ibrahim, daripada ‘Abdullah bin Ja‘far bin Abi Talib رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-At‘imah (Makanan), Bab Kurma Basah Bersama Timun, Hadith No. 5440.

روايت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، حديث نومبور ٥٤٤٠

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

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:5440>

Rasulullah ﷺ memakan **kurma basah bersama timun**. Dalam riwayat lain, baginda memakan **tembikai bersama kurma basah** dan bersabda bahawa **panas** yang satu dipatahkan oleh **sejuk** yang satu lagi ([Sunan Abi Dawud 3836](#), hasan menurut al-Albani). Para ulama mengambil daripada hadith ini sunnah **mengimbangi makanan** — tidak memakan sesuatu secara berlebihan pada satu sifat sahaja. Dalam bahasa pemakanan moden, menggabungkan buah manis dengan **sayur berserat dan rendah gula** seperti timun ialah cara yang bijak untuk **mengurangkan lonjakan gula darah**.

PENEMUAN SAINS: KURMA TIDAK MENINGKATKAN GULA DARAH PUASA PADA ORANG SIHAT

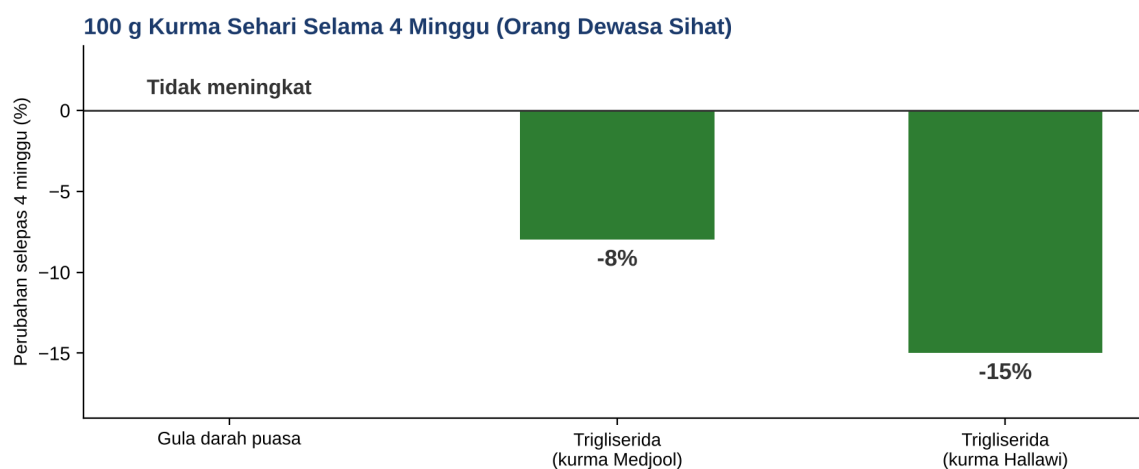
Rock dan rakan-rakan (2009) di Technion, Israel menjalankan **kajian rintis** di mana orang dewasa yang sihat makan **100 g kurma sehari** (jenis Medjool atau Hallawi) selama **empat minggu**.

Walaupun kurma tinggi gula, **gula darah puasa tidak meningkat**, dan **berat badan serta kolesterol tidak berubah**. Paras **trigliserida** (sejenis lemak darah) pula **menurun sebanyak 8% (Medjool) dan 15% (Hallawi)**. Kurma Hallawi juga mengurangkan tekanan oksidatif dalam darah.

Kajian ini kecil dan dilakukan pada **orang yang sihat**, bukan pesakit kencing manis. Bagi pesakit kencing manis, kurma masih perlu **dikira sebagai karbohidrat** dalam sukatan harian.

RUJUKAN KAJIAN:

Rock W, Rosenblat M, Borochoy-Neori H, et al. (2009). Effects of date (Phoenix dactylifera L., Medjool or Hallawi variety) consumption by healthy subjects on serum glucose and lipid levels and on serum oxidative status: a pilot study. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 57(17):8010–8017. PubMed PMID 19681613. <https://doi.org/10.1021/jf901559a>



Data: Rock et al., *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 2009 (kajian rintis kecil pada orang dewasa sihat; bukan pesakit kencing manis).

Rajah 5: Perubahan gula darah puasa dan trigliserida selepas empat minggu makan kurma (dilukis daripada data Rock et al., 2009).

PANDUAN SUKATAN UNTUK PESAKIT KENCING MANIS

SITUASI	PANDUAN UMUM
Sukatan	Kira-kira 2 hingga 3 biji kurma kecil mengandungi lebih kurang 15 g karbohidrat — hampir sama dengan sekeping roti. Kurma besar (Medjool) dikira lebih.

SITUASI	PANDUAN UMUM
Kekerapan	Hadkan kepada satu hidangan kecil sehari, sebagai ganti — bukan tambahan kepada — nasi, roti atau kuih.
Bersama apa	Makan bersama sayur (seperti timun), kekacang, susu rendah lemak atau selepas makanan berprotein; elakkan perut kosong dengan banyak kurma.
Elakkan	Kurma bersalut gula, kurma bersalut coklat, dan jus atau air kurma yang manis.
Semak	Ukur gula darah 2 jam selepas makan kurma untuk melihat kesannya pada diri anda.
Ubat insulin	Jika menggunakan insulin atau ubat yang boleh menyebabkan gula rendah, bincang sukatan dengan doktor atau pegawai dietetik.

LANGKAH AMALAN

- 1. Kira kurma sebagai karbohidrat**, bukan “makanan sunnah yang tidak dikira”; 2–3 biji kecil sebagai satu sukatan.
- 2. Amalkan sunnah kurma bersama timun** atau sayur lain — ia lebih mengenyangkan dan lebih mesra gula darah.
- 3. Pilih kurma kering asli** tanpa salutan gula atau sirap; baca label pada bungkusan.
- 4. Semak gula darah anda** selepas makan kurma, dan catat bacaan untuk ditunjukkan kepada doktor.
- 5. Ketika berbuka puasa**, cukup 1 hingga 3 biji kurma bersama air kosong; elakkan air kurma atau minuman bergula.

SEPARUH BIJI KURMA

Kurma bukan sahaja makanan untuk tubuh, tetapi juga **jalan pahala**. Dalam Islam, sebiji kurma — malah separuh — yang dikongsi dengan ikhlas boleh menjadi **perisai daripada api neraka**.

SURAH AL-AN'AM 6:141

وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ
مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا
أَثْمَرَ وَعَاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿١٤١﴾

Dan Dia lah (Allah) yang menjadikan (untuk kamu) kebun-kebun yang menjalar tanamannya dan yang tidak menjalar; dan pohon-pohon tamar (kurma) dan tanaman-tanaman yang berlainan (bentuk, rupa dan) rasanya; dan buah zaiton dan delima, yang bersamaan (warnanya atau daunnya) dan tidak bersamaan (rasanya). Makanlah dari buahnya ketika ia berbuah, dan keluarkanlah haknya (zakatnya) pada hari memetik atau menuainya; dan janganlah kamu melampau (pada apa-apa jua yang kamu makan atau belanjakan); sesungguhnya Allah tidak suka kepada orang-orang yang melampau

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/6:141

Allah menjadikan kebun-kebun dan **“pohon-pohon tamar (kurma)”**, lalu berfirman: **“Makanlah dari buahnya ketika ia berbuah, dan keluarkanlah haknya (zakatnya) pada hari memetik atau menuainya; dan janganlah kamu melampau.”** Ibn Kathir menjelaskan bahawa ayat ini menyuruh kita menikmati rezeki, menunaikan hak orang lain daripadanya, dan **tidak berlebih-lebihan** — sama ada dalam makan atau dalam membelanjakan harta. [Tafsir Ibn Kathir 6:141](#)

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 1417

حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ حَرْبٍ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ، قَالَ سَمِعْتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ مَعْقِلٍ،
قَالَ سَمِعْتُ عَدِيَّ بْنَ حَاتِمٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
يَقُولُ « اتَّقُوا النَّارَ وَلَوْ بِشِقِّ تَمْرَةٍ ».

TERJEMAHAN:

Daripada ‘Adi bin Hatim رضى الله عنه, beliau berkata: Aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda: **“Peliharalah diri kamu daripada api neraka walaupun dengan (bersedekah) separuh biji kurma.”**

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [Sulaiman bin Harb](#), daripada [Syu‘bah bin al-Hajjaj](#), daripada [Abu Ishaq al-Sabi‘i](#), daripada [‘Abdullah bin Ma‘qil](#), daripada [‘Adi bin Hatim رضى الله عنه](#).

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Zakah, Bab Peliharalah Diri Daripada Neraka Walaupun Dengan Separuh Kurma, Hadith No. 1417.

روايت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الزكاة، حديث نومبور ١٤١٧

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

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:1417>

Separuh biji kurma ialah **sedekah yang paling kecil** yang dapat dibayangkan. Ibn Hajar menjelaskan bahawa hadith ini mengajar kita **jangan memandang remeh** sedekah walaupun sedikit, kerana ia boleh menjadi sebab seseorang terselamat daripada neraka. Berkongsi kurma dengan jiran, tetamu, orang yang berpuasa dan ahli keluarga ialah amalan yang **mudah, murah dan besar pahalanya**.

MEMILIH DAN MENYIMPAN KURMA

PERKARA	PANDUAN
Memilih	Pilih kurma yang berkilat semula jadi, lembut atau sederhana kering, tanpa bau masam, berkulat atau bersalut gula.
Memeriksa	Belah kurma sebelum dimakan, terutama kurma yang disimpan lama, untuk memastikan tiada ulat atau serangga di dalamnya.
Menyimpan	Simpan dalam bekas kedap udara di tempat sejuk dan kering; kurma lembut lebih tahan lama di dalam peti sejuk.
Membasuh	Bilas dengan air bersih sebelum dimakan jika kurma dibeli secara pukal atau terbuka.
Kanak-kanak kecil	Buang biji dan potong kecil sebelum diberi kepada kanak-kanak bawah 5 tahun untuk mengelakkan tercekik.
Penyakit buah pinggang	Kurma tinggi kalium — pesakit buah pinggang perlu mendapatkan nasihat doktor tentang jumlah yang selamat.

LANGKAH AMALAN

1. **Bersedekah kurma** kepada jiran, surau atau masjid — terutamanya pada bulan Ramadan untuk juadah berbuka.
2. **Hidangkan kurma kepada tetamu** sebagai sunnah memuliakan tetamu, menggantikan kuih yang terlalu manis.
3. **Ajar anak-anak berkongsi:** biarkan mereka sendiri menghulurkan kurma kepada orang lain.
4. **Jangan membazir:** beli secukupnya dan simpan dengan betul supaya tidak rosak.
5. **Ucapkan “Bismillah” dan bersyukur** setiap kali makan — kurma ialah rezeki yang dikeluarkan daripada bumi dengan izin Allah.

SENARAI SEMAK “TUJUH BIJI KURMA”

SIAPA	AMALAN KURMA
Orang dewasa sihat	3–7 biji sehari, sebaik-baiknya pada waktu pagi; kurma ‘ajwah jika ada.
Pesakit kencing manis	2–3 biji kecil sebagai satu sukatan karbohidrat, bersama sayur; semak gula darah.
Ibu mengandung	Dengan nasihat doktor, 4–6 biji sehari pada bulan terakhir; berhati-hati jika ada diabetes gestasi.
Bayi baru lahir	Tahnik dengan sapuan yang sangat sedikit dan bersih; susu ibu sebagai makanan utama.
Kanak-kanak	Kurma tanpa biji, dipotong kecil, sebagai pengganti gula-gula.
Pesakit buah pinggang	Dapatkan nasihat doktor dahulu kerana kurma tinggi kalium.

PENUTUP

Kurma ialah buah yang sederhana, tetapi di dalamnya terhimpun **wahyu, sejarah dan sains**. Ia mengenyangkan penduduk Madinah, menguatkan Maryam عَلَيْهِ السَّلَامُ ketika bersalin, menjadi rasa pertama di mulut bayi Muslim, dan kini dikaji oleh para saintis di

seluruh dunia. Namun kurma tetap **makanan, bukan ubat ajaib** — ia memberi manfaat apabila dimakan dengan **iman, ilmu dan kesederhanaan**.

SURAH YASIN 36:34–35

وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ ﴿٣٤﴾

Dan kami jadikan di bumi itu kebun-kebun kurma dan anggur, dan kami pancarkan padanya beberapa matair

لِيَأْكُلُوا مِن ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ ﴿٣٥﴾

Supaya mereka makan dari buah-buahannya dan dari apa yang dikerjakan oleh tangan mereka; maka patutkah mereka tidak bersyukur

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/36:34-35

Semoga Allah memberkati rezeki kita, menyihatkan tubuh seisi keluarga kita, dan menjadikan kita hamba-hamba-Nya yang bersyukur — **“maka mengapa mereka tidak bersyukur?”**

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/19/25>

HADITH

Sahih al-Bukhari dan Sahih Muslim — teks Arab, sanad dan halaman perawi.

<https://sunnah.com>

Al-Nawawi, al-Minhaj Syarh Sahih Muslim; Ibn Hajar al-'Asqalani, Fath al-Bari Syarh Sahih al-Bukhari.

KAJIAN SAINS (PUBMED)

Al-Farsi MA & Lee CY (2008). Nutritional and functional properties of dates: a review. Crit Rev Food Sci Nutr 48(10):877–887. PubMed PMID 18949591.

<https://doi.org/10.1080/10408390701724264>

Reynolds A, Mann J, Cummings J, et al. (2019). Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. Lancet 393(10170):434–445. PubMed PMID 30638909. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31809-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31809-9)

Al-Kuran O, Al-Mehaisen L, Bawadi H, et al. (2011). The effect of late pregnancy consumption of date fruit on labour and delivery. J Obstet Gynaecol 31(1):29–31. PubMed PMID 21280989.

<https://doi.org/10.3109/01443615.2010.522267>

Salajegheh Z, Nasiri M, Imanipour M, et al. (2024). Oral consumption of dates in the peripartum period: a comprehensive revised systematic review and dose-response meta-analysis. BMC Pregnancy Childbirth 24(1):12. PubMed PMID 38166785. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06196-y>

Harris DL, Weston PJ, Signal M, et al. (2013). Dextrose gel for neonatal hypoglycaemia (the Sugar Babies Study): a randomised, double-blind, placebo-controlled trial. Lancet 382(9910):2077–2083. PubMed PMID 24075361. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61645-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61645-1)

Rock W, Rosenblat M, Borochoy-Neori H, et al. (2009). Effects of date consumption by healthy subjects on serum glucose and lipid levels and on serum oxidative status: a pilot study. J Agric Food Chem 57(17):8010–8017. PubMed PMID 19681613. <https://doi.org/10.1021/jf901559a>

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﴾

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

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 جُرَاجٍ، 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 merendahkan 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 Merendahkan 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 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.

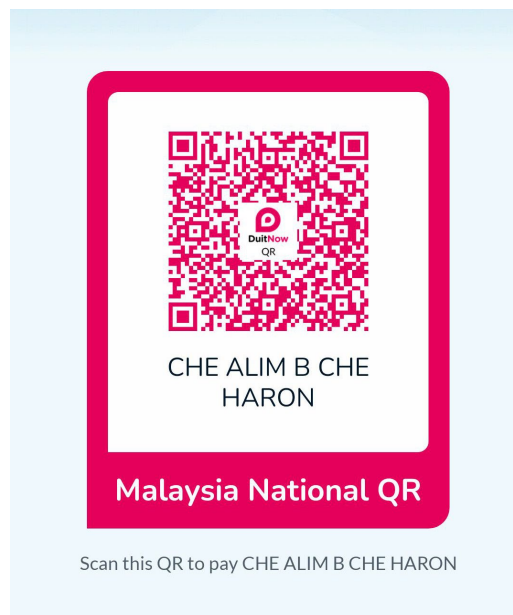
RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Wasiyyah, Bab Pahala yang Sampai kepada Manusia Selepas Kematian, Hadith No. 1631.

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