



Risalah Kesihatan

'ambak cakn kesihatan'

edaran percuma
Terbitan: LPN KPKM 08/09

Bil: 12

16 Januari 2009 = 19 Muharram 1430 .. Unit Risalah

LPN o8/09

<http://ekpkm.com>

penerbitankpkm@yahoo.com

KHASIAT KURMA

Buah kurma atau dalam bahasa Arab menggelarnya *tamar* tergolong dalam keluarga Phoenix Dactylifera. Ia

adalah kumpulan tanaman jenis palma seperti kelapa sawit sementara buahnya bertangkai seperti buah pinang. Kebanyakan pokok kurma tumbuh di negara-negara Arab dan mempunyai berbagai-bagai jenis. Antara kurma yang terkenal ialah kurma Makkah dan Madinah yang dikatakan mempunyai berpuluh-puluh jenis. Dalam kalangan penduduk di negara-negara Arab kurma adalah makanan utama mereka, malah dalam kalangan orang Melayu juga kurma sudah menjadi bahan makanan yang digemari. Selain rasanya yang manis dan tahan lama serta tidak perlu dimasak, kurma juga mempunyai khasiat yang banyak dan menjadi makanan utama baginda Rasulullah Sallallahu alaihi Wasallam.

Kurma dan Aktiviti Puasa

Kebiasaannya dalam masyarakat Melayu kita, kurma menjadi popular bila sahaja tiba bulan Ramadhan. Ini kerana masing-masing ingin mengejar pahala sunat berbuka dengan buah ini berdasarkan kepada hadis-hadis tertentu.

Dalam hal ini, disunatkan berbuka dengan kurma kerana orang yang berpuasa tidak makan selama hampir-hampir 12 jam. Kurma bertindak sebagai penyumbang tenaga serta-merta kepada sipemakan dan ini membantu seseorang melakukan aktiviti-aktiviti tertentu dan dapat menunaikan sembahyang maghrib atau tarawih. Apabila tubuh berasa segar dan bertenaga ia menghalang kita makan berlebihan atau mengikut nafsu. Kadangkala waktu berbuka kita makan terlalu banyak, tetapi masih letih dan tidak bertenaga. Puncanya makanan yang diambil kebanyakan mengandungi karbohidrat menyebabkan selesai makan, mata pun mengantuk.

Khasiat Kurma

Kurma mengandungi khasiat pemakanan yang tinggi seperti kismis dan aprikot kering. Antaranya ia kaya dengan protein, serat, gula, vitamin A dan C serta zat mineral atau galian seperti besi, kalsium, sodium dan potasium. Ramai beranggapan hanya kismis yang baik untuk menguatkan ingatan, sebenarnya kurma juga

setanding. Mungkin kepopularan kismis atas alasan pihak-pihak tertentu yang menjalankan kempen makan kismis dan mempopularkan khasiatnya.

Kandungan protein di dalam kurma lebih kurang 1.8 hingga 2.0 peratus, serat 2.0 hingga 4.0 peratus manakala kandungan gulanya 50 hingga 57 peratus glukosa. Ini menunjukkan kandungan gula didalamnya telah ditukar secara semulajadi. Bermakna apabila kita memakan kurma, tenaga yang diserap tubuh adalah serta-merta. Sebaliknya gula di dalam kebanyakan buah-buahan dikenali sebagai fruktosa dan gula tebu atau gula pasir yang biasa mengandungi sukrosa tidak boleh menyerap terus dalam tubuh. Ia terpaksa dipecahkan dahulu oleh enzim sebelum bertukar menjadi glukosa lalu diserap tubuh sebagai tenaga.

Mengikut pendapat pakar perubatan, buah kurma yang kaya dengan unsur zat besi dan kalsium ini sesuai untuk wanita sama ada semasa hamil dan selepas bersalin. Hal ini berasaskan kepada wahyu yang diturunkan oleh Allah kepada ibu nabi Isa A.S iaitu Maryam binti Imran supaya memakan buah kurma ketika beliau dalam keadaan lemah selepas bersalin.

Firman Allah yang bermaksud:

"Dan goncangkanlah batang pohon kurma itu, supaya gugur kepadamu buah kurma yang masak. Maka makanlah dan minumlah serta bertenanglah hati dari segala yang menungsiatkan".

Sekiranya Allah ada menjadikan sesuatu buah yang lebih baik daripada kurma sudah tentu Allah telah memberikan kepada ibu nabi Isa untuk dimakan bagi memudahkan proses kelahiran tersebut.

Kurma Pada Pandangan Penyelidik

Dr. Mahmud Nazim Al-Nasimiy dalam buku Tempoh Mengandung Dari Segi Perubatan, Fiqhiah dan Perundangan menunjukkan hasil kajiannya bahawa jus kurma dapat menolong mencengkam rahim sewaktu proses kelahiran, memperkukuhkan lagi urat-urat rahim pada bulan-bulan terakhir kehamilan dan membantu memudahkan proses kelahiran bayi. Jus kurma juga dapat mengurangkan tumpah darah, menguatkan organ rahim serta berkesan meredakan tekanan darah tinggi.

Kajian Profesor Madya Aisyah Mohd Zain Pensyarah Fakulti Sains dan Bioteknologi Universiti Putra Malaysia, menunjukkan bahawa jus kurma

membantu mencegah daripada sembelit, lemah otot, sengal-sengal badan, lesu, merangsangkan selera makan, dan menguatkan ingatan.

Menurut Dr. Anwar El Mufti dari Mesir, kurma mengandungi zat gula 70%. Sebahagian besar zat gula yang terdapat di dalamnya sudah diolah secara semulajadi dan tidak berbahaya bagi kesihatan. Dengan demikian ia akan menghasilkan tenaga yang tinggi, tanpa menyusahkan tubuh untuk mengolah, mencerna, dan menjadikannya sebagai gizi yang baik. Itu sebabnya mengapa kurma dianggap sebagai buah yang ideal untuk hidangan berbuka puasa ataupun sahur.

Menurut Dr. David Conning, Pengarah Am British Nutrition Foundation, segelas air yang mengandungi glukosa akan diserap tubuh dalam jangka masa 20-30 minit, tetapi gula yang terkandung dalam kurma akan habisterap dalam tempoh 45-60 minit. Maknanya, orang yang makan begitu banyak kurma pada waktu sahur akan menjadi segar dan tahan daripada lapar oleh kerana buah ini juga kaya dengan serat.

Kita seharusnya memakan kurma bukan hanya



dalam bulan puasa sahaja. Ia baik dijadikan pembasuh mulut selepas makan atau menggantikannya dengan makanan ringan yang rata-rata mengandungi karbohidrat, garam, lemak dan gula berlebihan yang boleh membawa pelbagai jenis penyakit. [URTM]