



# Risalah Kesihatan

'amb@ cakn@ kesihatan'

Terbitan: LPN KPKM 08/09

edaran percuma

## AL-LABAN

NUR AINI AFIFAH MOHD NUZAIMY [Faculty Of Medicine, Al-Azhar University]

Bil: 14

3April2009 = 7 RabiulAkhir 1429 :. Unit Risalah LPN 08/09

<http://ekpkm.com>

[penerbitankpkm@yahoo.com](mailto:penerbitankpkm@yahoo.com)

UNTUK AHLI SAHAJA



### BUKTI KEBESARAN ALLAH

Firman Allah ;

"Dan sesungguhnya pada binatang-binatang ternak itu, kamu beroleh pelajaran yang mendatangkan iktibar. Kami beri minum kepada kamu daripada apa yang terbit dari dalam perutnya, yang lahir dari antara hampas makanan dengan darah; (iaitu) **susu yang bersih, yang mudah diminum, lagi sedap rasanya** bagi orang-orang yang meminumnya"(Al-Nahl:ayat 66)

Firman Allah lagi ;

"Sifat Syurga yang telah dijanjikan kepada orang-orang yang bertakwa (ialah seperti berikut): Ada padanya beberapa sungai dari air yang tidak berubah (rasa dan baunya) dan beberapa sungai dari **susu yang tidak berubah rasanya**, serta beberapa sungai dari arak yang lazat bagi orang-orang yang meminumnya dan juga beberapa sungai dari madu yang suci bersih dan ada pula untuk mereka di sana segala jenis buah-buahan, serta keredaan dari Tuhan mereka. (Adakah orang-orang yang tinggal kekal di dalam Syurga yang sedemikian itu keadaannya) sama seperti orang-orang yang tinggal kekal di dalam Neraka dan diberi minum dari air yang menggelegak sehingga menjadikan isi perut mereka hancur? (Sudah tentu tidak sama)!"

### KHASIAT SUSU

Walaupun susu pada zahirnya merupa-

kan sesuatu yang biasa, namun hakikatnya, ia adalah makanan yang paling sesuai untuk badan kita kerana sifat naturalnya mengandungi tiga zat utama : keju, lemak dan air. Keju merupakan sesuatu yang sejuk dan berair serta membekalkan nutrien yang bagus. Lemak yang terkandung di dalam susu adalah lembut yang menyifatkan sifat hangat dan berair, serta amat berfaedah untuk kesihatan tubuh.

Manakala air yang terkandung di dalam susu pula adalah panas dan basah, ianya untuk meringankan perut dan menyediakan tubuh dengan kelembapan yang sesuai. Susu pada umumnya bersifat lembut ditambah dengan sifat suam dan basah,walaupun begitu terdapat, banyak pendapat lain tentang kelebihanannya.

Susu yang paling baik ialah yang baru diperah, dan nilainya semakin berkurang selari dengan bertambahnya masa. Ketika baru diperah, susu lebih suam dan lebih lembap. Manakala susu masam adalah sebaliknya. Selain itu, susu adalah lebih baik diambil dalam tempoh masa 40 hari selepas haiwan itu melahirkan anak. Susu yang paling baik adalah yang paling putih warnanya, kerana baunya yang harum, rasa yang enak, manis(tidak semanis gula), kurang lemak, dan kurang padat. Adalah lebih baik jika susu itu diambil daripada haiwan yang muda dan sihat, digemalakan di tanah yang subur.

Tidak dapat disangkal lagi, susu memang berkhasiat dan **menghasilkan sel darah merah, memberikan kelembapan pada tubuh dan sebagai tambahan kepada makanan berkhasiat** yang diperlukan oleh badan kita. Susu juga membantu **mengurangkan tekanan, obsesi dan penyakit hempedu hitam.**

### CARA PEMAKANAN

Apabila **susu diminum bersama madu**, ia akan menolong membersihkan bahan kotoran di dalam badan. Minum

**susu bersama gula** membuatkan kulit menjadi lebih mulus. Susu juga dapat mengembalikan tenaga selepas hubungan seksual dan sebagai tambahan menyokong dada (untuk pernafasan), paru-paru dan sesuai untuk penghidap penyakit batuk kering (*tuberculosis*;tibi).

Namun begitu, **susu tidak sesuai untuk kepala, perut, hati dan limpa.** Tambahan pula, minum susu secara berlebihan membahayakan gigi dan gusi, dan ini adalah jawapan kenapa kita perlu memberus gigi selepas minum susu. Di dalam sahih Bukhari dan Muslim ada diriwayatkan bahawa Nabi Muhammad s.a.w tatkala selepas meminum susu akan meminta sedikit air dan berkumur, Nabi s.a.w bersabda:"*Susu mengandungi lemak.*"

Susu **tidak sesuai untuk orang yang demam dan sakit kepala** serta tidak digalakkan untuk orang yang mempunyai kelemahan pada otak. Minum susu secara berlebihan menyebabkan pandangan menjadi gelap dan lemah, gout (sejenis penyakit tulang), ginjal tersumbat, dan bengkak pada perut dan usus. Kesan sampingan ini dapat dikurangkan dengan mengambil susu bercampur madu, halia, dan sebagainya. **UR™**]

