

## Apakah yang Rasulullah Makan ?

Written by Ruzlan

Sunday, 10 April 2011 08:00 - Last Updated Tuesday, 07 February 2017 00:47

---

<http://www.mudah.my/1kedai-dotcom>  id="Image2\_img" src="http://1.bp.blogspot.com/-6LIJRr5Rz6E/V3jD3WIhxOI/AAAAAAAAAESk/n9iF\_qWigA4LR-75-9hRFRn6W7FY1fF7gCK4B/s1600/Mudahdotmy\_Long.gif" width="488" height="39"/>

**DIET RASULULLAH S.A.W.** 

src="http://www.1kedai.com/kedai/images/Image\_1Kedai/Artikel/sihat%20cara%20rasulullah.jpg" mce\_src="images/Image\_1Kedai/Artikel/sihat%20cara%20rasulullah.jpg" width="499" height="237"/>

**1. JENIS MAKANAN**

Rupanya tanpa kita sedari, dalam makanan yang kita makan sehari-hari, kita tak boleh sembarangan. Hal inilah penyebab terjadinya berbagai penyakit antara lain penyakit kencing manis, lumpuh, sakit jantung, keracunan makanan dan lain-lain penyakit. Apabila anda telah mengetahui ilmu ini, tolonglah sampaikan kepada kenalan anda yang lain dengan klik logo email dibucu halaman ini. Ustaz Abdullah Mahmood mengungkapkan, Rasulullah tak pernah sakit perut sepanjang hayatnya kerana pandai menjaga makanannya sehari-hari. Insya Allah kalau anda ikut diet Rasulullah ini, anda tidak akan menderita sakit perut ataupun keracunan makanan.

- Jangan makan SUSU bersama DAGING
- Jangan makan DAGING bersama IKAN
- Jangan makan IKAN bersama SUSU
- Jangan makan AYAM bersama SUSU
- Jangan makan IKAN bersama TELUR
- Jangan makan IKAN bersama DAUN SALAD
- Jangan makan SUSU bersama CUKA
- Jangan makan BUAH bersama SUSU. Contohnya: Hidangan KOKTEL



mce\_src="images/Gajet\_2014/Artikel/makanan%20rasul.jpg" width="497" height="343"/>

**1. Barli**   
**2. Kurma**   
**3. Buah Tin**   
**4. Anggur**   
**5. Madu**   
**6. Tembikai** (Segala Jenis)   
**7. Susu**   
**8. Cendawan**   
**9. Minyak Zaitun**   
**10. Delima**   
**11. Air** 

**2. CARA MAKAN**

**1. JANGAN MAKAN BUAH SETELAH MAKAN NASI, SEBALIKNYA MAKANLAH BUAH TERLEBIH DAHULU, BARU MAKAN NASI.**

**2. TIDUR 1 JAM SETELAH MAKAN TENGAH HARI.**

**3. JANGAN SESEKALI TINGGALKAN MAKAN MALAM. BARANG SIAPA YANG MENINGGALKAN MAKAN MALAM, DIA AKAN DIMAKAN USIA DAN KOLESTEROL DALAM BADAN AKAN BERGANDA.**

**4. Dalam kitab juga melarang kita dari makan makanan darat bercampur dengan makanan laut. Nampak memang sukar.. tapi, kalau tak percaya...cubalah... Pengaruhnya tidak dalam**

## Apakah yang Rasulullah Makan ?

Written by Ruzlan

Sunday, 10 April 2011 08:00 - Last Updated Tuesday, 07 February 2017 00:47

---

jangka pendek....Kesannya akan dirasai bila kita sudah tua nanti. Nabi pernah melarang kita makan ikan bersama susu kerana akan cepat mendapat penyakit. Ini terbukti oleh para ilmuwan yang menemukan bahwa dalam daging ayam mengandung ion+ sedangkan dalam ikan mengandung ion-, jika dalam makanan kita ayam bercampur dengan ikan maka akan terjadi reaksi biokimia yang akan dapat merosakkan sistem usus kita.

**Al-Quran Juga mengajarkan kita menjaga kesihatan seperti membuat amalan antara lain:**

1. Mandi Pagi sebelum subuh, sekurang kurangnya sejam sebelum matahari terbit. Air sejuk yang meresap kedalam badan dapat mengurangi penimbunan lemak. Kita boleh saksikan orang yang mandi pagi kebanyakan badan tak gemuk.
2. Rasulullah mengamalkan minum segelas air sejuk(bukan air batu) setiap pagi. Mujarabnya Insya Allahjauh dari penyakit (susah mendapat sakit).
3. Waktu sembahyang subuh disunatkan kita bertafakur(yaitu sujud sekurang kurangnya seminit setelah membaca doa. Kita akan terhindar dari sakit kepala atau migrain. Ini terbukti oleh para ilmuwan yang membuat kajian kenapa dalam sehari perlu kita sujud. Ahli-ahli sains telah menemui beberapa milimeter ruang udara dalam saluran darah di kepala yang tidak dipenuhi darah. Dengan bersujud maka darah akan mengalir ke ruang tersebut.
4. Nabi juga mengajar kita makan dengan tangan dan bila habis hendaklah menjilat jari. Begitu juga ahli saintis telah menemukan bahwa enzim banyak terkandung di celah jari jemari, berjumlah lebih 10 kali ganda berbanding yang terdapat dalam air liur. (enzim juga sejenis cecair pencernaan makanan)

**C. TATACARA PEMAKANAN RASULULLAH:**

**Mulakan dengan Bismillah**

Dari 'Aisyah r.a. berkata: Rasulullah s.a.w. bersabda, " Apabila seorang daripada kamu hendak makan, sebutlah nama Allah (yakni: 'Bismillah' ). Jika dia terlupa menyebut nama Allah pada awal (mula makan), maka sebutlah 'Bismillahi awwaluhu wa akhirahu' "(HR Abu Dawud dan atTirmidzi.)

Gunakan tangan kanan (tangan kiri dilarang)

Dari Salamah bin al-Akwa' r.a., seorang lelaki sedang makan dengan tangan kirinya berhampiran dengan Rasulullah s.a.w. Maka Baginda berkata: "Makanlah dengan tangan kananmu". Lelaki itu berkata: "Aku tak boleh". Baginda menjawab, "Engkau tidak boleh!? Tidaklah yang menghalangnya kecuali sifat bongkak!! Kemudian tidak dapat diangkat tangannya ke mulut." (HR Muslim)

Dari Jabir r.a. berkata, Rasulullah s.a.w. bersabda: "Jangan engkau makan dengan (tangan) kirimu, sesungguhnya syaitan itu makan dan minum dengan (tangan) kirinya." (HR Muslim)

Makan yang berhampiran.

Dari Umar bin Abi Salamah r.a. berkata, aku merupakan hamba di rumah Rasulullah s.a.w., dan pernah tanganku menjalar-jalar ke serata hidangan (ketika hendak makan). Maka Rasulullah s.a.w berkata: "Wahai budak, ucapkan 'Bismillah', makanlah dengan tangan kananmu dan makanlah apa yang hampir denganmu." (HR Bukhari dan Muslim)

**Galakan guna tiga jari.**

Dari Ka'ab bin Malik r.a., "Aku melihat Rasulullah s.a.w. makan menggunakan tiga jari..(ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah)" (HR Muslim)

Larangan mencela makanan

Dari Abu Hurairah r.a. berkata: "Tidak sekali-kali Rasulullah s.a.w mencela makanan. Jika Baginda menyukainya, maka Baginda makan. Jika Baginda tidak menggemarinya, maka Baginda tidak makan" (HR Bukhari dan Muslim)

Tidak bersandar ketika makan

Dari Abi Juhaifah Wahb bin Abdullah r.a. berkata: Rasulullah s.a.w bersabda, "Aku tidak makan sambil bersandar" (HR Bukhari)

**Kutip makanan yang terjatuh.**

Dari Jabir r.a., Sabda Rasulullah s.a.w., "Apabila jatuh sebahagian (kecil) makanan seorang dari kamu, ambil dan buang bahagian yang terkena kotoran dan makanlah ia, dan jangan tinggalkan ia untuk syaitan, dan jangan dia menyapu tangannya dengan kain sehingga dia menjilat jarinya dahulu kerana dia tidak mengetahui pada makanannya, bahagian mana yang terdapat keberakatan" (HR

## Apakah yang Rasulullah Makan ?

Written by Ruzlan

Sunday, 10 April 2011 08:00 - Last Updated Tuesday, 07 February 2017 00:47

---

Muslim) <br />Mula makan dari tepi (pinggir)</p> <p>Dari Ibn Abbas r.a., Nabi s.a.w. bersabda: "Keberkatan terdapat di tengah-tengah makanan, maka mulakan makan dari tepi dan jangan mulakan makan dari tengah" (HR Abu Dawud dan Tirmidzi) <br />Jilat jari setelah selesai</p> <p>Dari Ibn Abbas r.a. berkata, Rasulullah s.a.w. bersabda, "Apabila seorang daripada kamu telah selesai makan makanan, maka jangan disapu jari-jari sehingga dijilat (terlebih dahulu) atau dijilatkan (oleh orang lain)" (HR Bukhari dan Muslim) </p> <p><br /><b>Doa setelah selesai makan</b></p> <p>Dari Abi Umamah r.a., "Adalah Nabi s.a.w. apabila selesai makan menyebut, 'Alhamdulillah katsiran toyyiban mubarakan fih, ghaira makfiyyin wa la muwaddi'in'. wa la mustaghnan 'anhu rabbana' " (HR Bukhari) <br />Dari Muad bin Anas r.a. berkata: Rasulullah s.a.w. bersabda, "Sesiapa yang selesai makan, kemudian menyebut, 'Alhamdulillah illazi ath'amani haaza, wa razaqanihi min ghairi haulin minni wa la quwwatin', akan diampunkan dosa-dosanya yang telah lalu." (HR Tirmidzi) </p> <p><br /><b>Galakan bercakap</b></p> <p>Dalam al-Adzkar, Imam Nawawi mengatakan, ♦Dianjurkan berbicara ketika makan. Berkenaan dengan ini terdapat sebuah hadits yang dibawakan oleh Jabir ra sebagaimana yang telah kami kemukakan dalam ♦Bab memuji makanan♦. Imam Abu Hamid al-Ghazali dalam kitab al-Ihya mengatakan bahwa termasuk etika makan ialah membicarakan hal-hal yang baik sambil makan, membicarakan kisah orang-orang yang shalih dalam makanan.♦ (al-Adzkar hal 602, edisi terjemah cet. Sinar baru Algen Sindo) </p> <p><br />Menurut al-Hafidz dan Syaikhul Islam Ibn al-Qayyim rh, pendapat yg benar ialah Nabi saw bercakap dan berbual semasa makan. Dalam kitabnya alZaad (2/397), ada kalanya Nabi bertanya apakah menu pada hari ini dan memuji menu tersebut (HR Muslim: 2052), ada kala Nabi saw mengajar adab dan susila makan kepada kaum keluarganya (HR alBukhari: 5061) dan ada ketika Nabi sentiasa menggalakkan tetamu beliau supaya menambah laukpauk dan minuman (HR alBukhari 6087). Adalah tidak benar meja makan menjadi tempat yg kaku dan senyap sepi dari perbualan. <br />Tetapi, tidaklah bercakap itu apabila makanan penuh di dalam mulut.</p> <p>Wassalam...Sama-samalah kita mengamalkannya.....WallahuA'lam</p> <p><br mce\_bogus="1"></p> <hr> <p><i><a href="http://www.1kedai.com/kedai/index.php?option=com\_content&view=category&layout=blog&id=10&Itemid=10" mce\_href="index.php?option=com\_content&view=category&layout=blog&id=10&Itemid=10"><i>mg alt="Kembali ke koleksi utama artikel" src="http://www.1kedai.com/kedai/images/Image\_1Kedai/Artikel/butang%20kembali.jpg" mce\_src="images/Image\_1Kedai/Artikel/butang%20kembali.jpg" width="493" height="300"></a></i></p><p><u><b>Rayuan admin 1Kedai</b>:</u> Jika anda tidak keberatan, harap dapat 'FORWARD'kan ilmu yang bermanfaat ini sebagai satu lagi amalan kebaikan kepada teman-teman atau insan yang anda kasihi kerana:<br /> <b>" Sebaik-baik manusia itu adalah mereka yang memberi manafa'at kepada manusia yang lain "..</b> <i>Buatkan satu amalan mudah anda. Hanya klik butang di bucu halaman ini: </i></p><p><br /></p>