



HADITS ILMI: Diet Sebagai Upaya Penyembuhan

Masyhuri Rifai

Dosen Program Studi Ilmu Al Qur'an dan Tafsir
IAI Al Mawaddah Warrahmah Kolaka
Email : kang_masyhuri@yahoo.co.id

Received 13 August; Accepted 29 October 2018
Available online 22 December 2018

ABSTRACT

The subject of the study in this journal discusses how to cure and treat the times of the Prophet Muhammad. which in this case is contained in the hadiths, this is where we will be able to see whether the exact recipe of why the Apostles of his day looked healthy and rarely ill. The main object of this research is the hadith of the Prophet Muhammad. about the hadith narrated by Thurmuza's priest. Regarding three types of contents from the stomach. The approach used is the language and socio-historical approach. Both of these approaches are used to examine the truth of the hadith and analyze the history of the hadith so that the meanings contained in each hadith of the Prophet are known. The results concluded that one proof of hadith: 1/3 for food, 1/3 for water, and 1/3 for air, in 2006, (1) Christian Leeuwenburgh of the Institute of Aging at the University of Florida found that reducing food portions was as much as 8% alone can prevent a lot of organ damage due to aging. (2) The discovery of Kalluri Suba Rao, a molecular biologist (2004), that eating less allows the body to more "concentrate" to improve itself, so that DNA repair activities, removing toxins out of the body, and regenerating damaged cells with cells health can take place more optimally. (3) The opinion of one of the UCLA scientists who examined the diet that "with this diet alone, humans do not need to consume more supplements for the rest of their lives because this diet is stronger than supplements.

Keyword: Dietary habit, Healthy, and Healing

ISSN 2599-123X © Production and hosting by IAI Al-Mawaddah Warrahmah Kolaka

DOI: 10.5281/zenodo.2376872

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Saat ini, perkembangan akan dunia kuliner semakin marak. Hal tersebut dilihat dari menjamurnya bermacam jenis makanan mulai dari yang tradisional hingga modern. Mulai dari makanan rumahan hingga makanan restoran, junk food, fast food dan lain sebagainya. Selain itu, sejumlah acara-acara televisi menawarkan berbagai program dunia kuliner. Bahkan hal tersebut diperlombakan dan pesertanya bukan hanya dari kalangan dewasa namun anak-anak turut andil dalam menjadikan sebuah produk makanan yang bergizi, sehat dan enak untuk disantap.

Berbicara tentang makanan tentu tidak terlepas dari efek dari makan makanan yang berlebihan yaitu obesitas atau kegemukan. Obesitas sebagai pemicu awal dari munculnya berbagai penyakit. Hal tersebut terjadi karena pola makan yang tidak teratur, dan berlebihan. Lalu, nilai gizi serta vitamin yang terkandung di dalam makanan itu kurang menjadi perhatian. Olehnya itu, kegemukanlah yang menjadi penyakit bagi orang-orang yang tidak mengatur pola makanan dan tidak menjaga kebersihannya.

Salah satu solusi yang ditawarkan untuk mengatasi obesitas adalah dengan diet. diet yang mengatur pola makanan, membantu tubuh kita mengoptimalkan energy yang berguna untuk mengatasi stress. Tentunya dengan adanya diet yang sehat akan lebih aman dibanding mengkonsumsi obat-obatan yang bisa membahayakan serta menimbulkan efek ketergantungan.

Dalam Islam sendiri diatur bagaimana cara memilih makanan yang baik, juga menjaga pola makanan yang baik. Dalam al-Qur'an juga hadis memaparkan bagaimana adab makan, pemilihan makanan yang baik, sehat, serta halal dan berbagai dalil-dalil lainnya. Dalam kajian ini akan dipaparkan bagaimana diet yang sehat menurut al-Qur'an dan hadis serta efek yang ditimbulkan sebagai upaya penyembuhan terhadap berbagai penyakit.

Akhirnya, salah satu upaya penyembuhan yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw. adalah dengan berdiet atau pengaturan pola makan. Dengan adanya anjuran diet ala Rasulullah maka akan memperoleh beberapa keuntungan antara lain; usia rentan cukup lama, menurunkan kolesterol, menghindarkan obesitas, mencegah penimbunan lemak perut, mencegah stroke, dan masih banyak hal lainnya yang akan di bahas pada kajian ini. Olehnya itu hadirnya solusi ini dapat memberikan alternatif baru sebagai upaya penyembuhan penyakit terutama obesitas.

PEMBAHASAN

A. Teks Hadis

حدثنا سويد بن نصر أخبرنا عبد الله بن المبارك أخبرنا إسماعيل ابن عياش حدثني سلمة الحمصي و حبيب بن صالح عن يحيى بن جابر الطائي عن مقدم بن معدي كرب قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه و سلم يقول ما ملأ آدمي شرا من بطن بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لنفسه

Artinya : "Suaid Ibn Nashr telah menceritakan pada kami, Abdullah Ibn Mubarak telah mengabarkan kepada kami, Ismail Ibn 'Ayyasy telah mengabarkan pada kami, Salmah al-Hamshi telah menceritakan kepadaku dan Habib Ibn Salih dari Yahya Ibn Jabir al-Thai dari Miqdam Ibn Ma'dy Kariba r.a, dia berkata, saya mendengar rasulullah Saw. bersabda : Tidaklah anak cucu Adam mengisi wadah/bejana yang lebih buruk dari perutnya, sebenarnya beberapa suap saja sudah cukup meneguhkan tulang rusuknya. Kalaupun dia harus mengisinya, maka 1/3 untuk makanan, 1/3 untuk minuman, dan 1/3 untuk bernafas." (HR. Al Tirmidzi,)¹

B. Makna Mufradat

طعامه : menurut Ibnu Faris kata tersebut terdiri dari huruf (tha'), ('ain), dan (mim) berarti merasakan sedikit demi sedikit. Para ahli Lughah juga berpendapat bahwa kata طعامه berarti البرُّ خاصة yaitu gandum secara khusus.²

¹ Al-Turmudzi, *Sunan Turmudzi*, (Beirut: Dar Fikr, t.th), juz IV, h. 590.

² Abu Husain Ahmad bin Faris bin Zakariya, *Maqayis Lughah*, (Beirut: Ittihad al-Kitab al-Arab, 2002), h. 509.

شرب : terdiri dari huruf (syin), (ra'), dan (ba'). Berarti minuman yang diketahui. Kemudian maknanya dibawa pada makna majazi berarti saya meminum air. Adapun kata الشَّرب berarti orang-orang yang minum air. Sedangkan kata والشَّيرب bermakna air yang diminum.³

لنفسه : kata ini berasal dari (nun), (fa'), dan (sin) bermakna satu yaitu menunjukkan bagaimana keluarnya nafas baik dari angina tau selainnya. Olehnya itu kata bernafas juga diartikan keluarnya angin dari pangkal hidung.⁴

C. Syarah Hadis

Dalam syarah *Tuhfatu al-Rabbaniyah syarah dari 'Arbain Nawawiyah* dijelaskan bahwa tidak dibolehkannya seorang untuk berlebihan dalam makan serta minum. Bahwasanya makan dalam jumlah sedikit akan berdampak pada kesehatan badan lalu manfaatnya selanjutnya akan berdampak pada hati. Dan dengan hal itu hati akan menjadi lunak (halus), kuat dalam pemahaman dan sebagainya. Sebaliknya dengan mengkonsumsi makanan serta minuman yang berlebih maka akan menjadikan kegemukan, malas beribadah dan mengantuk.⁵

D. Kandungan Hadis

Bagi seorang muslim, makanan bukan sekedar pengisi perut dan penyehat badan saja, sehingga diusahakan harus sehat dan bergizi, tetapi di samping itu juga harus halal. Baik halal pada zat makanan itu sendiri, yaitu tidak termasuk makanan yang diharamkan oleh Allah, dan halal pada cara mendapatkannya. memerintahkan seluruh hamba-Nya di dalam Al-Quran Allah yang beriman dan yang kafir agar mereka makan makanan yang baik lagi halal, sebagaimana firman-Nya:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا

Artinya: "Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi." (QS. Al-Baqarah: 168)

Pada masa Rasulullah ada seorang tabib yang dikirim dari Mesir ke Madinah sebagai tanda persahabatan. Namun, delapan bulan kemudian tabib ini pulang lagi ke Mesir, bukan karena ia tidak betah justru ia telah kenal dan akrab dengan baik dengan penduduk Madinah-melainkan karena selama delapan bulan bertugas di Madinah tak satupun orang sakit yang datang untuk berobat ke tempat prakteknya. Sedangkan, di Mesir jasanya mungkin lebih

³ *Ibid.*, h. 354.

⁴ *Ibid.*, h. 775.

⁵ Ismail Ibn Muhammad al-Anshary, *Tuhfatu al-Rabbaniyah Fi Syarh al-'arba'in al-Nawawiyah*, (t.tp, t.th), Juz 48, h. 1.

dibutuhkan. Sebelum pamit, tabib ini berpamitan kepada Rasulullah dan bertanya kepada beliau tentang apa rahasia umat Rasulullah selalu terlihat sehat dan tidak pernah sakit. Maka Rasulullah menjawab, “ kami adalah umat yang tidak makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang”.⁶

Kekenyangan merupakan efek yang dihasilkan karena terlalu berlebihan dalam mengkonsumsi makanan. Olehnya itu, bahaya kenyang dapat mengganggu kesehatan lebih lanjut diantaranya:

1. Badan yang berat karena kenyang dapat melemahkan kekuatan dan tubuh yang bisa menguatkan tubuh adalah porsi konsumsi makanan.
2. Keras hati. Rasulullah dalam riwayatnya Hudzifah ,”orang yang sedikit makannya maka sehat perutnya dan bening hatinya dan sebaliknya orang yang banyak makannya maka perutnya sakit serta hatinya keras.
3. Hilang kecerdasan , rusak kemampuan menalar dan lemah daya hafal. Imam Ali berkata,” kekenyangan akan menghilangkan kecerdasan”.
4. Melemahkan tubuh dalam melakukan ibadah dan mencari ilmu
5. Dapat menyebabkan kantuk
6. Memperkuat dorongan syahwat, al-ghazali mengatakan, diriwayatkan dari Nabi bahwa,” banyak makan adalah racun”.⁷

Olehnya itu, sebelum memilih menu makanan ada baiknya kita memilih menu makanan yang mengandung vitamin, serta zat yang dibutuhkan dalam tubuh, bukan asal kenyang yang ujung-ujungnya kan menimbulkan kegemukan. Langkah terbesar untuk mencapai makanan sehat adalah menjaga keseimbangan berbagai zat makanan utama yang masuk di perut kita yaitu karbohidrat, protein dan lemak.

Semua bahan makanan utama yang menyediakan kalori penghasil energy bagi kita, namun menurut penelitian yang paling sehat adalah mengurangi porsi lemak pada makanan sesedikit mungkin dan menambah porsi karbohidrat yang berasal dari sumber alami. Sedangkan protein diperlukan tubuh pada setiap makanan dengan jenis sumber bervariasi.⁸

Selain itu dalam mengkonsumsi makanan pada umumnya terdapat tiga tingkatan antara lain:

1. Sekedar memenuhi kebutuhan
2. Sekedar untuk mencukupi

⁶ www.theopage.html , diunduh tanggal 23 Oktober 2018, pukul 16.05 pm.

⁷ *Ibid.*, h. 108-109.

⁸ Salika NS, *Serba-Serbi Kesehatan Perempuan* (Jakarta: Bukune, 2010), h. 30.

3. Mengonsumsi secara berlebihan⁹

Tentunya hal yang diinginkan adalah mengonsumsi makanan dengan kadar kebutuhan tubuh. Jikalau kadarnya berlebihan maka akan berdampak pada tubuh itu sendiri serta akan menimbulkan penyakit baru. Olehnya itu adanya diet menjadi alternative dalam mengatur pola makan dengan baik.

E. Diet sehat sebagai upaya penyembuhan

Menurut Ensiklopedia Webster's New World, diet adalah suatu seleksi makanan untuk orang tertentu. Diet khusus mungkin disarankan untuk alasan medis, untuk menyeimbangkan, untuk membatasi, atau untuk meningkatkan nutrisi tertentu. Diet juga dilakukan untuk menurunkan berat badan, yaitu dengan mengurangi asupan kalori atau pemilihan makanan tertentu. Diet tertentu juga diikuti karena latar belakang agama, moral, atau alasan estetika.¹⁰

Ada dua macam diet, yaitu perlindungan dari unsur-unsur yang bisa menimbulkan penyakit dan menghindari unsur-unsur yang dapat memperparah penyakit agar tidak tersebar. Jenis pertama bagi orang yang sehat dan kedua bagi orang yang terkena penyakit.¹¹

Dasar mengenai diet adalah Firman Allah swt (surah al-Maidah ayat 6). Dalam hadis tentang diet lainnya Ibnu Majah dalam Sunnahnya meriwayatkan bahwa Umm al-Munthir binti Qays al-Anshariyah berkata: Rasulullah saw datang bersama Ali ra. Ikut makan lalu Rasulullah berkata kepada Ali, Engkau baru saja sembuh. Ali r.a berhenti makan. Saya lalu memasak barli (gandum) dan chard (lobak) lalu menghidangkannya pada mereka. Rasulullah berkata kepada Ali, "Makanlah ini, ini lebih bermanfaat bagimu".

Dalam hal ini Rasulullah ,melarang Ali makan kurma ketika proses penyembuhan merupakan tindakan pencegahan terbaik. Kurma segar menambah beban bagi perut. Olehnya itu, bubur gandum dan sayur rebus yang sudah dimasak karena hidangan tersebut terbaik bagi pasien yang sedang dalam proses penyembuhan.

Al-Harits, seorang dokter Arab terkenal menyatakan bahwa diet adalah obat utama bagi mereka-diet yang dikerjakan orang sehat serupa bahayanya dengan kebiasaan makan tidak sehat bagi orang yang sedang sakit dan orang yang baru sembuh dari sakit. Diet paling bermanfaat ketika dilaksanakan oleh orang yang baru sembuh dari penyakit.¹²

⁹ Ibnu Qayyim, terj. Ahmad Asnawi, *Rahasia Kesehatan Nabi*, (Yogyakarta: Diglossia Media, 2006), h. 30-31.

¹⁰ www.dietsehat.info, diunduh pada tanggal 22 Oktober 2018, pukul 16.00 pm.

¹¹ *Loc cit.*, *Rahasia Kesehatan Nabi*

¹² *Loc. cit.*, *Rahasia Kesehatan Nabi*

14 abad setelah adanya hadis-hadis tersebut ada, kini penelitian ilmiah telah membuktikan bahwa diet ala Rasul dapat memperpanjang umur seseorang atau disebut juga *anti-aging calorie restriction* (diet pembatasan kalori atau diet rendah kalori). Sebenarnya diet pembatasan kalori yang digembar-gemborkan orang Barat telah ada lebih dahulu dalam Islam yaitu tentang “makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang”.¹³

Dalam prinsip diet *calorie restriction*¹⁴ ada dua:

1. Makan dalam porsi sedikit sehingga dibatasi jangan sampai kekenyangan (yaitu 1/3 untuk makanan)
2. Yang paling utama dan penting dalam diet ini adalah memotong asupan kalori. Orang dewasa normalnya mengkonsumsi 2000 kalori per hari. Maka mulai sekarang kurangi asupan kalori sebanyak kurang lebih sepertiganya. Misalnya menjadi 1200 kalori/hari.

Beberapa penelitian yang dilakukan para ilmuwan tentang diet dan hal tersebut sesuai dengan anjuran Nabi antara lain:

1. Salah satu pembuktian hadis bahwa, “Cukup bgi anak Adam beberapa suap untuk menegakkan tubuhnya”. Bahwa dalam suatu penelitian UCLA tahun 2005, tikus yang mendapatkan ransum dengan jumlah kalori yang hanya cukup untuk bertahan hidup, ternyata hidup lebih panjang dan ternyata hidup lebih panjang dari tikus yang mendapat ransum dengan ransum dengan porsi dan kalori yang biasa.
2. Salah satu pembuktian hadis: 1/3 untuk makanan, 1/3 untuk air, dan 1/3 untuk udara, pada tahun 2006, Christian Leeuwenburgh dari institut of Aging Universitas Florida menemukan bahwa mengurangi porsi makan sebanyak 8% saja dapat mencegah banyak kerusakan organ akibat penuaan.
3. Penemuan Kalluri Suba Rao, ahli biologi molekuler (2004), bahwa makan sedikit memungkinkan tubuh untuk lebih “berkonsentrasi” memperbaiki dirinya sendiri, sehingga kegiatan perbaikan DNA, membuang zat-zat toksin keluar tubuh, dan regenerasi sel-sel rusak dengan sel sehat dapat berlangsung lebih optimal. Sedangkan apabila kita makan banyak melebihi batasan, maka tubuh akan lebih sibuk dengan katabolisme (menguraikan makanan-makanan dalam tubuh) dan “tidak sempat” memperbaiki dirinya sendiri. Inilah salah satu penguang berbagai penyakit seperti darah tinggi, kolesterol, dan dapat memperpendek usia zaman sekarang.

¹³ www.theopage.html , diunduh tanggal 23 Oktober 2018, pukul 16.05 pm.

¹⁴ Adalah pembatasan kalori bertujuan menghilangkan radikal bebas dengan membakar kalori lebih dari yang diinginkan sehingga mengurangi jumlah lemak yang tersimpan dalam tubuh manusia. Lihat id.articlestreet.com/helath/diseases-andconditions/calorie-restriction-for-anti-aging.html.

4. Pendapat salah satu ilmuwan UCLA yang meneliti diet bahwa “dengan diet ini saja, manusia tidak memerlukan lagi konsumsi suplemen seumur hidupnya karena diet ini lebih kuat dari suplemen.

Dari beberapa persoalan di atas maka adanya obesitas sangat berdampak bagi pola makan yang berlebihan. Efek dari adanya kegemukan dapat mengakibatkan bertambahnya kandungan asam folikel dalam tubuh. Asam itu dihasilkan dari mengkonsumsi zat-zat protein yang tersimpan dalam tubuh. Jika asam itu melebihi kadar rata-rata normal, maka asam tersebut akan membentuk Kristal yang menempati beberapa bagian tubuh seperti persendian, paru-paru, dan jantung.¹⁵

Data statistik menunjukkan bahwa terdapat 2,5% dari seluruh populasi manusia yang kelebihan asam folikel dan menyebabkan mudah terserang sakit pada tulang persendian.¹⁶

Selanjutnya, para peneliti mengatakan bahwa diet tidak membuat hidup selamanya (immortality) seperti yang digambarkan media. Hal tersebut pula tidak berlaku muluk bahwa umur kita bisa mencapai 200 tahun dengan adanya program diet. bukanlah umur yang sebenarnya menjadi target namun kesehatanlah yang terpenting.

Rasulullah bersabda bahwa, “Barangsiapa yang mendapati dirinya sehat wal’afiat pada pagi hari, aman dalam perjalanannya serta memiliki makanan untuk hari yang dilaluinya, maka seakan-akan dunia ini menjadi miliknya (HR Tarmidzi dan Ibnu Majah)

Olehnya itu berikut beberapa cara-cara diet alami serta faktanya yang telah dibuktikan oleh para ilmuwan, dikutip dari kompas.com:

Jangan makan setelah pukul 20.00 Teorinya: Kecepatan tubuh untuk mengolah makanan lebih cepat pada siang hari ketimbang malam hari. Makan terlalu larut akan membuat kalori tinggal dalam tubuh dan disimpan menjadi lemak. **Faktanya:** ”Tubuh kita mengolah makanan dan membakarnya menjadi kalori dengan intensitas yang sama sepanjang hari, mulai dari pagi, siang, sampai malam hari,” ucap Mary Flynn, PhD, ahli nutrisi yang bekerja di Miriam Hospital. Hanya saja pada malam hari gerak kita sedikit berkurang.

Jadi makanan cenderung berubah menjadi lemak. Tetapi, jika keesokan harinya kita melakukan olahraga, tumpukan lemak itu bisa ikut terbuang. Jadi, Flynn menambahkan, kita sebenarnya bisa saja makan malam dan lengkapi dengan berjalan di sekitar rumah selama 15-

¹⁵ www.theopage.html , diunduh tanggal 23 Oktober 2018, pukul 16.05 pm.

¹⁶Hisham Thalbah, *et.al*, *Ensiklopedia Mukjizat al-Qur’an dan Hadis*, (Bekasi: PT Sapta Sentosa, 2008), Jilid III, h. 71.

30 menit. Atau jika kita ingin mengemil pada malam hari, pilihlah camilan sehat seperti produk gandum, susu rendah lemak, dan segelas cokelat hangat tanpa gula.

Makan dengan porsi kecil dan dengan frekuensi yang sering akan memicu metabolisme tubuh **Teorinya:** Porsi mini akan menjadi semacam katalisator yang mempercepat kerja tubuh dalam mengolah makanan. Jadi tubuh lebih mudah membakarnya menjadi energi. **Faktanya:** Hal yang harus diperhatikan ketika menerapkan metode diet ini adalah pilihan makanan yang kita konsumsi. Ada beberapa makanan yang memang mempercepat metabolisme, tapi sebenarnya tak membantu banyak dalam menurunkan berat badan. Contohnya adalah makanan dan minuman yang mengandung kafein.

Selain memilih makanan yang tepat, lakukan juga olahraga. Karena olahraga adalah cara terefektif untuk mempercepat pembakaran kalori. Plus, olahraga akan memperkuat otot-otot sehingga tumpukan lemak yang dibakar dapat terbentuk menjadi otot yang lebih padat. Ini artinya, tak ada ruang bagi lemak baru untuk menumpuk di bagian tubuh kita.

Makanan berlemak akan membuat kita menjadi gemuk **Teorinya:** Dalam per gram lemak ada sebanyak 9 kalori, sedangkan pada karbohidrat dan protein hanya terdapat 4 kalori per gramnya. Jadi agar program berat badan kita sukses, hindari segala bentuk lemak. **Faktanya:** Tidak semua lemak adalah musuh dari lingkaran pinggang kita. Sebab, ada beberapa jenis lemak yang justru dapat mempercepat penurunan berat badan. Plus pada prinsipnya, tubuh kita butuh lemak untuk membantu penyerapan beberapa jenis vitamin.

Lemak baik itu adalah *monounsaturated fat* (MUFA) dan *polyunsaturated fat* (PUFA). Keduanya tak hanya membuat rasa makanan kita lebih gurih tapi juga menyimpan rasa kenyang lebih lama. Ini bisa ditemukan pada minyak kanola, minyak biji matahari, dan minyak zaitun. Selain itu, kacang-kacangan dan ikan juga kaya akan lemak baik. Sebenarnya lemak-lemak ini tak hanya membuat pinggang kita tetap ramping, tapi juga menyelamatkan kita dari risiko serangan jantung. Jadi jangan langsung bermusuhan dengan lemak saat melakukan program diet.¹⁷

¹⁷ www.kompas.com.fakta.dibalik.teori.diet.htm. Diunduh pada tanggal 24 Oktober 2018, 21.00 pm.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Beberapa kesimpulan yang diambil dari pembahasan di atas terdapat dua poin antara lain:

1. Hadis Nabi tentang anjuran menjaga pola makan dengan membagi makanan menjadi tiga bagian yaitu; 1/3 untuk makan, 1/3 untuk minum serta 1/3 untuk bernafas. Hal ini dimaksudkan agar kebutuhan akan kalori tiap harinya mencukupi.
2. Fakta tentang diet sebagai upaya penyembuhan segala macam penyakit juga dijelaskan oleh para ilmuwan yaitu, Salah satu pembuktian hadis: 1/3 untuk makanan, 1/3 untuk air, dan 1/3 untuk udara, pada tahun 2006, (1) Christian Leeuwenburgh dari institut of Aging Universitas Florida menemukan bahwa mengurangi porsi makan sebanyak 8% saja dapat mencegah banyak kerusakan organ akibat penuaan. (2) Penemuan Kalluri Suba Rao, ahli biologi molekuler (2004), bahwa makan sedikit memungkinkan tubuh untuk lebih “berkonsentrasi” memperbaiki dirinya sendiri, sehingga kegiatan perbaikan DNA, membuang zat-zat toksin keluar tubuh, dan regenerasi sel-sel rusak dengan sel sehat dapat berlangsung lebih optimal. Sedangkan apabila kita makan banyak melebihi batasan, maka tubuh akan lebih sibuk dengan katabolisme (menguraikan makanan-makanan dalam tubuh) dan “tidak sempat” memperbaiki dirinya sendiri. Inilah salah satu pemicu berbagai penyakit seperti darah tinggi, kolesterol, dan dapat memperpendek usia zaman sekarang. (3) Pendapat salah satu ilmuwan UCLA yang meneliti diet bahwa “dengan diet ini saja, manusia tidak memerlukan lagi konsumsi suplemen seumur hidupnya karena diet ini lebih kuat dari suplemen.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Husain Ahmad bin Faris bin Zakariya, *Maqayis Lughah*, Beirut: Ittihad al-Kitab al-Arab, 2002
- Al-Turmudzi, *Sunan Turmudzi*, (Beirut: Dar Fikr, t.th), juz IV, h. 590.
- Hisham Thalbah, *et.al, Ensiklopedia Mukjizat al-Qur'an dan Hadis*, (Bekasi: PT Sapta Sentosa, 2008), Jilid III
- Ibnu Qayyim, terj. Ahmad Asnawi, *Rahasia Kesehatan Nabi*, (Yogyakarta: Diglossia Media, 2006)
- Ismail Ibn Muhammad al-Anshary, *Tuhfatu al-Rabbaniyah Fi Syarh al-'arba'in al-Nawawiyah*, (t.tp, t.th), Juz 48,

Jurnal Ushuluddin Adab dan Dakwah. Vol. 1 (2), 219-229

Salika NS, *Serba-Serbi Kesehatan Perempuan* (Jakarta: Bukune, 2010), h. 30.

www.dietsehat.info,

www.kompas.com.fakta.dibalik.teori.diet.htm.