

Kalusugan at Kalakasan ng Katawan (part 1 of 2)

Deskripsyon: Maigsing patnubay sa wastong pagkain at nutrisyon sa Islam.

Ni Aisha Stacey (© 2017 IslamReligion.com)

Nai-publish sa 04 Apr 2018 - Huling binago sa 11 Apr 2018

Kategorya: Mga Aral > [Islamikong Pamumuhay, Moralidad, at Pagsasagawa](#) > [Alituntunin sa Tamang Pagkain](#)

Layunin

- Upang maunawaan na ang Islam ay isang paraan ng pamumuhay at ang lahat ng espirituwal, emosyonal, at pisikal na kalusugan ay konektado.

Mga Terminolohiyang Arabik

- *Halal* - pinahihintulutan.
- *Haram* - ipinagbabawal.
- *Sunnah* - ang salitang *Sunnah* ay maraming pagpapakahulugan depende sa sinasaklaw na usapin, subalit sa kabuuan tumutukoy ang salitang ito sa anumang naiulat na mga sinabi, ginawa at pinahintulutang gawin ng Propeta..
- *Ibadah* - pagsamba.
- *Deen* - ang kabuuan ng isang pananampalataya at kasanayan ng isang Muslim. Ang *Deen* ay madalas na ginagamit na ang ibig sabihin ay ang pananampalataya, o ang relihiyon ng Islam.

Panimula

Nang likhain ng Diyos ang mga tao, ginawa Niya ito sa isang layunin. Nilikha tayo upang sambahin ang ating Lumikha at dahil dito ang Panginoon ay nagpadala sa atin ng mga propeta, mga mensahero at mga paghahayag upang gabayan tayo sa ating pamumuhay dito sa mundo. Ang Islam ay ang relihiyon para sa lahat ng sangkatauhan at ang patnubay nito ay naaangkop sa lahat ng lugar sa lahat ng oras at kalagayan. Hindi katulad ng ibang mga relihiyon, Ang Islam ay isang kumpletong paraan ng pamumuhay; hindi ito isang gawain na ating gagampanan ng isang araw lamang sa loob ng isang lingo, o di kaya ay kung kelan tayo may oras o kung kelan



lamang natin gusto. Ang Islam ay isang pangkalahatan o holistic na paraan ng pamumuhay na nagpapahiwatig ng kahalagahan ng pagpapanatili ng mabuting kalusugan at nag-aalok ng mga paraan upang malunasan ang hindi magandang kalusugan. Tinuturuan tayo ng Islam na mag-alala tungkol sa kabuuan ng tao, at ang kalusugan ay binubuo ng tatlong bahagi, espirituwal, emosyonal at pisikal na kalusugan at lahat ng ito ay magkakaugnay.

Nutrisyon

Ang *deen* ng Islam ay nag-aalok ng isang pangkalahatan o holistic na pamamaraang pangkalusugan at pagpapalakas ng katawan, kasama ang paggagamot ng ating mga katawan na may paggalang at pinalulusog ito sa mga *halal* at masusustansyang pagkain. Inaasahan ng Allah na pumili tayo ng mga masustansyang pagkain at iwasan ang pagkain na walang nutrisyon. Kanyang sinabi, "...Kumain ng kung ano ang ipinahintulot at kapaki-pakinabang sa lupa..." (Quran 2:168) at "Kumain ng mga mabubuting bagay na Aming ibinigay para sa iyo." (Quran 2:172).

Hinihikayat tayo ng Allah na kumain ng masustansiyang pagkain at tandaan ang mga babala upang alalahanin Siya at iwasan ang mga panlilinlang ni Satanas. "O sangkatauhan, kumain kayo sa anumang nasa lupa na ipinahintulot at mabuti at huwag sundin ang mga yapak ni Satanas. Katutuhanan, siya ay isang malinaw na kaaway." (Quran 2:168)

Ang masustansya na pagkain at pagbibigay pansin sa halaga ng nutrisyon ng pagkain ay nakakatugon sa ating gutom at may epekto sa kalidad ng ating *ibadah*. Ang pakiramdam ng sobrang busog o paghihirap mula sa hindi pagkatunaw ng kinain ay maaaring makahadlang sa ating pagsamba. Gayundin kapag ang pakiramdam ay maginhawa, magiging masayang karanasan ang ating pagsamba. Ang Quran ay hindi nagbigay ng listahan, subalit pinapayuhan tayo nito kung ano ang mga pagkaing *halal* na ipinagkaloob ng Allah.

1. Karne. "Nlikha niya ang mga baka na magbibigay sa iyo ng init, mga benepisyo at pagkain na makakain." (Quran 16:5)
2. Isda at Lamang dagat. "Siya ang nagpapakalma sa mga karagatan, kung saan kumukuha ka ng sariwang isda." (Quran 16: 14) "ipinahihintulot sa iyo ang hango mula sa dagat at ang pagkain dito bilang probisyon para sa iyo..." (Quran 5:96)
3. Prutas at Gulay. "Siya ang nagpapadala ng tubig mula sa kalangitan kung saan mula dito Siya ay nagpapahintulot na mamunga ang mais, olibo, mga datiles at mga ubas at iba pang prutas." (Quran 16:11) "At Siya ang gumagawa ng mga hardin na nagbabalag at hindi nagbabalag, at puno ng datiles, at mga pananim na iba-iba ang hugis at lasa (ng prutas at mga buto) at olibo, at pomegranada na parehong (uri) at ibang (lasa). Kumain ng kanilang bunga kapag sila ay nahinog..." (Quran 6:141)
4. Gatas. "Sa baka mayroon ka ring makukuhang aral. Bibigyan ka namin ng inumin mula sa kanilang mga tiyan, sa pagitan ng hindi pa natutunaw na kinain at dugo: purong gatas, isang kaaya-ayang inumin para sa mga umiinom nito." (Quran 16:66)

5. Pulot ng Pukyutan. “May lumabas mula sa kanilang mga tiyan na inumin, na may iba't ibang kulay, kung saan nagbibigay kagalingan para sa mga tao...” (Quran 16:69)
6. Butil. “...at mula dito (sa lupa) gumawa kami ng butil para sa kanilang kabuhayan.” (Quran 36:33)

Sa buong Quran at *Sunnah* ng Propeta Muhammad, ang awa at pagpapala ng Diyos ay mapasakanya nawa, nakita namin sa maraming okasyon na ang masustansyang pagkain ay may kaugnayan sa mahusay na kalusugan. Ang *Halal* na pagkain ay nakapagpapalusog sa ating mga katawan at nakakatulong sa paggamot sa mga sakit at dala nitong pinsala. Ang mga sumusunod ay tatlong mahalagang pagkain mula sa Quran at *Sunnah* na nagpapatunay sa mga benepisyong malusog at matibay na pangangatawan sa pamamagitan ng halal na paraan.

1. Pulot ng Pukyutan. “Ito ay lunas sa lahat ng karamdaman at ang Quran ay lunas sa lahat ng karamdaman ng isipan, kung kaya aking iminumungkahi sa inyo ang dalawang lunas na ito, ang Quran at Pulot ng Pukyutan.” Ang Pulot ay nagtataglay ng anti-viral, anti-inflammatory, anti-bacterial at anti-fungal properties. Ang WHO (World Health Organization) itinuturing ang Pulot bilang mabisa at mahalagang sangkap sa pangagamot upang bigyang lunas ang pamamaga ng mga 'mucus membrane' at paggamot para sa mga ubo. “Lahat ng Pulot ay 'antibacterial' dahil ang mga bubuyog ay nagdaragdag ng isang enzyme na gumagawa ng 'hydrogen peroxide' o agua oxinada,” ayon kay Peter Molan, director ng Honey Research Unit sa University of Waikato sa New Zealand.
2. Dates. Dates o Datiles ay mabuti para sa kalusugan ng pagtunaw ng kinain; ang mga ito ay tumutulong sa paggamot ng paninigas ng dumi, o pagtatae. Ito ay isang mahusay na pinagkukunan ng 'iron', kaya isang mahusay na alternatibo upang mabigyang lunas at maiwasan ang anemya, at tumutulong ito na panatilihin malusog ang ating mga buto, dugo at mapatibay ang ating resistensya. Mayroong (15) labinlimang mga mineral na makukuha sa dates, kabilang dito ang selenium, isang elemeto na pinaniniwalaang nakakatulong upang maiwasan ang kanser at mahalaga sa immune function.[\[1\]](#) Pinayuhan tayo ni Propeta Muhammad na kumain ng dates sa tuwing natatapos ang pag-aayuno dahil ito ay nakakatulong upang linisin ang ating pangangatawan [\[2\]](#)
3. Olives. Olives ay mataas sa vitamin E at iba pang mabisang antioxidants. Ipinakikita sa mga pag-aaral na ito ay mabuti para sa puso, at maaaring maprotektahan laban sa osteoporosis at kanser ang sinuman na kumakain nito sa tamang bilang. Bilang karagdagan, karamihan sa mga phytonutrients na natagpuan sa mga olibo ay may mahusay at dokumentado na mga anti-inflammatory na katangian. Ang katas mula sa buong oliba ay ipinapakita na mabisang anti-histamines sa mga selyula.[\[3\]](#) Pinayuhan tayo ni Propeta Muhammad na "Kumain ng langis ng olibo at gamitin ito sa buhok at balat, sapagkat ito ay nagmumula sa pinagpalang puno.[\[4\]](#)

Sa katunayan ay napakakaunti ng mga pagkain na *haram*. “Ipinagbabawal sa iyo (bilang pagkain) ang mga : patay na hayop, dugo, karne ng baboy, at karne ng mga hayop na kinatay na bilang sakripisyo o alay para sa iba kaysa sa Diyos (Allah)...” (Quran 5:3)

“...at mga nakalalasing / nakalalason.” (Quran 5:91-92) Maliban sa ilang nabanggit sa Quran at sa *Sunnah*, ang lahat ay ipinahihintulot. Subalit, hindi ibig sabihin nito na maaari nating kainin ang kahit na ano at kakalimutan ang tamang pagtrato sa ating mga katawan na ipinagkatiwala sa atin ng Allah na may pagrespeto.

Diyeta

Bagaman hindi ipinagbabawal ang mga pagkaing naproseso, asukal, at pagkain ng sitserya, kinakailangang kumain din nito bilang bahagi ng balanseng diyeta. Marami sa mga pinaka-karaniwang karamdaman ngayon ang nakukuha mula sa hindi malusog na mga gawi sa pagkain. Sakit sa puso, alta-presyon, diabetes, sobrang katabaan at depresyon, at ang mga salot ng ika-21 siglo, nauugnay lahat sa di-sapat na pagkain. Ang isang masustansya na pagkain ay naglalaman ng lahat ng mga mabuting pagkain na kaloob ng Allah para sa atin. Gayunpaman, hinihimok tayo na huwag magmalabis. Ang isang tao na sobra-sobra kung kumain ay hindi malusog, sa gayon hindi nito magagampanan ang kanilang mga obligasyon. At, ang sinuman na sobrang kaunti kung kumain o hindi sapat sa wastong pagkain ay hindi magiging maayos ang kalusugan at magdudulot ng pinsala sa kanyang *ibadah*.

Pinayuhan ni Propeta Muhammad ang sangkatauhan na panatilihin ang balanse sa pagitan ng dalawang pagiging malabis, at huwag maglalagay ng sobrang pansin sa pagpuno sa ating mga tiyan. Sinabi niya, “Walang tao na pumupuno ng isang sisidlan na mas masahol pa kaysa sa kanyang tiyan. Ang ilang mga subo ay sapat na. Gayunpaman kung ang isang tao ay dapat kumain ng madami, dapat nilang punan ang isang ikatlo (ng tiyan) ng pagkain, isang ikatlo ng inumin at iwanan ang isang ikatlo na bahagi para sa maayos na paghinga”[\[5\]](#)

Talababa:

[\[1\]](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Phoenix%20dactylifera%20cancer) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Phoenix%20dactylifera%20cancer> Ang bunga ng datiles: ang posibleng maging pakinabang nito ay ang maging isang pinakamainam na pagkain sa mga susunod na panahon? Nov. 2012

[\[2\]](#) Imam Ahmad

[\[3\]](#) Chandak R, Devdhe S and Changediya V. Evaluation of anti-histaminic activity of aqueous extract of ripe olives of *olea-europea*. Journal: Journal of Pharmacy Research Year: 2009 Vol: 2 Issue: 3 Pages/record No.: 416-420. 2009.

[\[4\]](#) At-Tirmidhi

[\[5\]](#) Imam Ahmad.

Ang web address ng artikulong ito:
<http://www.newmuslims.com/tl/lessons/349>

Copyright © 2011-2012 [NewMuslims.com](http://www.NewMuslims.com). Lahat ng karapatan ay nakalaan.

ajsultan