

Tuntunan Nabi Muhammad SAW Agar tidak Berlebihan Makan dan Minum

Category: Gaya Hidup,Religi
written by Maulya | 29/10/2023



[Orinews.id](https://orinews.id)| **Jakarta** – Banyak riset menyebutkan orang yang terlalu banyak makan akan menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan tubuh. Karena itu Islam mengajarkan agar tidak berlebih-lebihan dalam makan.

Bahkan umat Muslim dianjurkan melakukan puasa sunnah. Dalam ajaran Islam terlalu banyak makan bukan saja bisa berdampak buruk pada kesehatan fisik, terlalu banyak makan dan minum juga dapat membuat hati seorang hamba mati sehingga sulit menangkap kebaikan dan kebenaran.

Nabi Muhammad SAW memberikan tuntunan agar umatnya dapat

mengatur kadar makan dan minum. Dalam sebuah hadits Rasulullah SAW bersabda:

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءَ شَرٍّ مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتِ يُقْمِنُ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مُحَالَ، فَثُلُثٌ لَطْعَامِهِ، وَثُلُثٌ لَشْرَابِهِ، وَثُلُثٌ لِنَفْسِهِ

“Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun jika ia harus (melebihkannya), hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga lagi untuk bernafas,” (HR At Tirmidzi 2380, Ibnu Majah 3349, Ahmad 4/132 dan lain-lain).

Berlebihan dalam makanan dan minuman serta bermewah-mewahan dalam mengenakan pakaian dapat membuat seseorang terhibur dari kebaikan. Orang yang terlalu banyak makan akan malas atau berat untuk melaksanakan sholat.

Ajaran agar tidak berlebih-lebihan dalam makan dan minum serta tidak bermewah-mewahan dalam menggunakan pakaian juga disampaikan oleh para nabi sebelum diutusnya Nabi Muhammad SAW. Nabi Isa menyampaikan kepada para murid-muridnya agar memperbanyak lapar, maksudnya agar memperbanyak berpuasa dan tidak memakai pakaian yang mewah sehingga sehingga mudah mendapatkan kebaikan dari Allah.

Dalam sebuah riwayat, Rasulullah SAW menyebut orang yang kehidupannya bergelimang makanan, yakni semangat hidupnya untuk makan berbagai macam jenis makanan dan menggunakan berbagai jenis pakaian serta banyak bicara adalah sejelek-jeleknya orang.

Karena itu orang-orang yang jahat seperti koruptor, raja yang zalim, bahkan ulama yang mengikuti hawa nafsu atau ulama suu' dapat ditandai dengan banyak dan berlebih-lebihan dalam makan, bermewah-mewahan dalam pakaian, dan terlalu banyak berbicara.

|**Sumber:** Republika