

BENARKAH BAWA MUDARAT?

Trend memakan kurma bersama mentega haruslah dihidangkan secara sederhana

Bernamea

da dan kanak-kanak.

Kuala Lumpur

Pelbagai inovasi makanan dilakukan pengusaha setiap kali Ramadan, bagi menyuntik tarikan produk mereka dan ini tidak terkecuali makanan sunnah, buah kurma atau tamar yang dimakan ketika berbuka mahupun bersahur.

Bukan hanya disalut coklat, hidangan digemari Nabi Muhammad SAW itu juga dicetuskan dengan pelbagai cara untuk memakannya termasuk diisi dengan pelbagai jenis kacang seperti badam, gajus mahupun kepingan coklat.

Kali ini, tular trend memakan buah kurma bersama mentega atau ada menggabungkannya bersama kacang badam bagi menarik perhatian mereka yang tidak gemar untuk makan tamar ketika berbuka puasa khususnya dalam kalangan generasi mu-

Seperti mana inovasi memakan tamar sebelum ini, trend menikmati kurma bersama mentega turut membanjiri platform media sosial apabila ramai telah mencubanya.

“Kebetulan ada kenalan memberi buah kurma sempena Ramadan, jadi saya hanya perlu membeli mentega dan kacang gajus. Setelah mencuba, rasanya memang sedap.

“Sebelum ini saya memang tak makan kurma tetapi lepas cuba resipi ini, saya bercadang nak jadikan ia hidangan ringkas untuk sahur,” kata pegawai pemasaran Adela Roslan, 33.

Tarikan memakan tamar bersama mentega ini turut menggamit perhatian kalangan mereka yang berpengaruh dan terkenal apabila bekas Mufti Wilayah Persekutuan Datuk Seri Dr Zulkifli Mohamad Al-Bakri dan juga penceramah selebriti, Ustaz Don Daniyal Don Biyajid turut sama me-



TREND hidangan kurma bersama mentega dan gajus.

nyokong trend itu.

“Halal dan kreatif boleh mendorong orang untuk mencintai makan kurma, kamu telah membantu Nabi untuk menyebarkan sunnah-sunnah Nabi SAW, bagus makan saja,” kata Ustaz Don dalam satu video tular berkenaan dengannya.

Biarpun demikian, sokongan terhadap trend tersebut dipertikai beberapa pihak yang menganggap gaya pemakanan kurma itu memudaratkan kesihatan dan situasi ini juga sama

sepertimana inovasi memakan tamar sebelum ini seperti coklat yang disifatkan bahaya kepada kesihatan.

Pelbagai suara kedengaran dan tidak hanya pakar kesihatan serta segelintir netizen bahkan pengacara dan pelakon Awal Ashaari juga memberi pesanan secara sinis menerusi hantarannya di media sosial apabila memuat naik foto kurma yang terhidang disalut mentega.

“Kita jumpa di Institut

Jantung Negara (IJN) beramai-ramai beberapa tahun nanti. Raya nanti kalau baju raya tak muat, samping tak boleh ikat...ingatlah momen ini,” katanya.

Hakikatnya, tidak kiralah sama ada inovasi memakan kurma itu adalah mentega, coklat mahupun kacang atau mungkin akan pelbagai lagi pada Ramadan tahun depan, namun semuanya berbalik kepada gaya pemakanan kita sendiri iaitu tidak berlebihan.

Ia turut dijelaskan oleh Zulkifli yang juga bekas Menteri di Jabatan Perdana Menteri menerusi aplikasi X bahawa trend pemakanan itu disukai Nabi Muhammad SAW sesuai untuk tenaga selepas seharian berpuasa, namun perlulah diamalkan secara sederhana dan menggunakan mentega asli.

Pegawai dietetik Universiti Putra Malaysia (UPM) Jazlina Syahrul turut menyarankan penggunaan

mentega tulen, bukan margarin berasaskan lemak dari minyak sayuran kerana mempunyai tinggi lemak serta berisiko meningkatkan kolestrol.

“Kebaikannya lebih banyak pada kurma yang tinggi serat dan mentega tulen pula apabila memperoleh sumber lemak tepu yang mampu membekalkan tenaga, kalsium dan beberapa vitamin lain, namun jika diambil bersama makanan tinggi lemak, bergoreng secara rutin, ia akan jadi lemak tambahan dan berisiko mengundang pelbagai penyakit.

“Sebiji kurma mengandungi sekitar 20 kalori tetapi kalau ditambah satu sudu teh mentega, ia akan jadi 60 hingga 70 kalori, tambahan lebih dua kali ganda. Jumlah ini juga menghampiri kalori satu senduk nasi,” katanya yang lebih menggalakkan pengambilan hidangan itu ketika sahur berbanding berbuka puasa.