Kurma tingkatkan kesuburan lelaki dan wanita

- Buah sunah yang disarankan Rasulullah itu kaya dengan nutrien yang baik untuk tubuh
- Pun demikian, buah berkenaan tidak boleh diambil secara berlebihan terutama pesakit buah pinggang

Oleh NURUL SHAHANAH ABDUL RAZAK

SETIAP kali menjelang Ramadan, kurma sering menjadi juadah 'wajib' bagi umat Islam untuk berbuka dan bersahur.

Menurut **Healthline**, kurma adalah buah daripada pokok tamar yang banyak ditanam di kawasan tropika di seluruh dunia.

Ia boleh dimbil segar namun kebanyakan kurma yang dijual di pasaran adalah jenis kering.

Sinonim dengan bulan puasa, ramai yang mengambil buah tersebut pada waktu sahur sebagai alternatif pengganti kepada makanan berat.

Pun begitu, apakah yang terkandung dalam kurma? Adakah buah sunah itu baik untuk kesihatan?

Ini respon **Pensyarah dan Dietitian, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia, Prof Dr Barakatun Nisak Mohd Yusof.**

"Jawapan ringkasnya, ya. Kurma terkandung banyak khasiat dan nutrien sehingga disebut sebanyak 22 kali dalam al-Quran," katanya.

Buah tamar kaya dengan karbohidrat yang membekalkan tenaga kepada tubuh.

Umumnya, walaupun glukosa dan sukrosa di dalam buah itu bersifat segera, nilai indeks glisemiknya adalah sederhana ke rendah menjadikan aras glukos darah tidak naik dan turun dengan mendadak.

"Ia menstabilkan gula dalam darah sekali gus mampu memberikan rasa kenyang yang lebih lama berbanding gula ringkas biasa," katanya.

Tidak seperti buah buahan lain, kurma mengandungi serat dan protein dengan asid amino yang hampir lengkap.

Selain mempunyai kandungan kadar lemak yang rendah, tamar kering yang manis itu turut mengandungi potasium dan magnesium.

Ia juga membekalkan vitamin seperti vitamin B dan C serta mineral satu zat besi.

Kata beliau, sesiapa sahaja boleh mengambilnya namun ia tidak digalakkan kepada bayi di bawah usia satu tahun sebagai makanan utama.

Kurma tinggi nutrien dan jika dibandingkan dengan biskut, roti kosong dan kuih manis, menjadikannya sebagai pengganti yang lebih bagus.

"Buah tamar kaya dengan karbohidrat yang membekalkan tenaga kepada tubuh."
- Prof Dr Barakatun Nisak

Cukup air

Meneruskan hujah, kata Dr Barakatun Nisak, bagi individu yang sihat dan tidak mengambil sebarang ubat, memakan tiga hingga empat biji kurma semasa bersahur tanpa makanan lain adalah mencukupi.

Pun begitu, ujarnya, paling penting seseorang perlu memastikan tubuhnya mendapatkan cukup air.

"Ketika bersahur, bukan soal kuantiti makanan yang diambil tetapi kualiti makanan yang dipilih.

"Hidangan yang hendak dimakan untuk membantu seseorang bertenaga sepanjang hari ketika berpuasa mestilah mengandungi zat yang lengkap dan padat," jelasnya.

Serat, protein dan karbohidrat yang lambat dicernap boleh memberikan rasa kenyang yang lama.

Justeru, pakar tersebut berkata, memakan dua hingga tiga biji kurma sudah cukup namun menambahnya dengan segelas susu atau minuman berkoklat yang kurang gula adalah lebih baik.

Bagaimanapun, bagi seseorang yang perlu makan ubat, mereka tidak boleh bersahur semudah itu.

Beliau sarankan supaya sahur golongan itu dirancang sebaiknya dan adalah lebih baik berjumpa doktor mendapatkan nasihat sebelum berpuasa.

"Bagi yang ingin menjalani ibadah walaupun sakit, justeru hidangan sahur hendaklah lebih lengkap supaya tubuh mampu bertahan selama tempoh berpuasa," tuturnya.

Tambah beliau, walaupun buah berkenaan adalah makanan yang disarankan Rasulullah SAW, ia tidak boleh diambil secara berlebihan.

"Pesakit buah pinggang tahap akhir atau mereka yang sedang menjalani dialisis perlu berbincang dengan doktor dan dietitian terlebih dahulu sebelum memakan tamar.

"Hal ini kerana aras potasium dalam darah pesakit lazimnya tinggi dan mengambil buah yang tinggi kandungan nutrien itu boleh membahayakan kesihatan.

Menyentuh sama ada kurma boleh diambil oleh penghidap kencing manis, Dr Barakatun Nisak berkata, mereka boleh makan buah berkenaan namun dalam jumlah yang disarankan.

"Gula ringkas dalam tamar yang lambat dicernap dan indeks glisemik kurma yang rendah tidak akan menaikkan aras gula secara mendadak.

"Jadi bagi pesakit diabetes, mereka tidak boleh makan sebenyakmya. Ambil sebiji buah kurma berselit sederhana atau tiga biji saiz kecil sudah mencadai," katanya.

Kata pakar dalam bidang dietetik itu, jumlah tersebut bersamaan dengan segenggam nasi atau sekeping roti.

Oleh yang demikian, pesakit tidak disarankan mengambil kuih atau buah-manis lain kerana tamar turut digolongkan dalam kategori buah buah.

Meningkatkan kesuburan

Tidak terhad sekadar itu, nutrien yang tinggi dalam kurma juga bagus untuk kesuburan.

"Antara nutrien yang diperlukan untuk membantu proses kesuburan lelaki dan wanita adalah zinc, selenium, asid lemak omega 3, vitamin E dan beta karoten."
- Dr Hasliza

KURMA sering menjadi pilihan untuk dimakan sewaktu berbuka dan bersahur.

KURMA dikenal mempunyai manfaat untuk membantu kesuburan lelaki dan wanita.

Ujar Dr Barakatun Nisak, ada penerbitan yang mencadangkan penggunaan debunga pokok kurma mengandungi hormon seks iaitu estrogen dan steroi yang mana ia boleh menggalakkan kesuburan.

Sementara itu, SinarPlus turut menemubual **Pakar Klinikal Perubatan Keluarga dan Pensyarah Kanan, International Medical School, Management and Science University (MSU), Dr Haslina Mukhtar Aajamer.**

Ujar beliau, nutrien dalam kurma penting untuk proses kesihatan dan kesuburan manusia.

Ia turut dibuktikan melalui beberapa kajian.

"Kandungan antioksidan dalam kurma membantu mengoptimumkan paras hormon dan meningkatkan kualiti sperma kepada golongan lelaki.

"Pada kaum Hawa pula, buah tersebut membantu menyihatkan ovum, mengimbangi hormon dan menguatkan kandungan ibu hamil," ujarnya.

Menyambung hujah, kata beliau, faktor pemakanan mempengaruhi kesuburan lelaki dan wanita tetapi ia turut bergantung kepada parameter lain.

Pakar itu memberitahu selain genetik, faktor berat badan, tabiat merokok, tidur yang mencukupi dan pengurusan tekanan turut memainkan peranan.

"Antara nutrien yang diperlukan untuk membantu proses kesuburan lelaki dan wanita adalah zinc, selenium, asid lemak omega 3, vitamin E dan beta karoten.

"Kesemua nutrien ini boleh didapati dalam buah kurma," jelas beliau.

Tambah Dr Haslina, kejim pemakanan yang baik untuk kesuburan adalah diet yang kaya sumber makanan semula jadi terutamanya protein dan lemak sihat.

"Seseorang juga perlu mengambil buah-buahan, sayur-sayuran dan karbohidrat kompleks.

"Paling penting, elakkan makanan proses dan ringkas yang terbukti tidak baik untuk kesihatan," katanya.

Berkenaan dengan cara pengambilan terbaik untuk makan buah kurma, Dr Barakatun Nisak kembali menyatakan pendapatnya.

Katanya, ia sebaiknya diambil dalam bentuk kurma asal.

"Sekiranya ada pertambahan asing seperti mentega atau coklat, ia akan mencairkan zat dan menambah kandungan kalori yang diperlukan," tegas beliau.

Dalam pada itu, pakar tersebut turut berkongsi kesan sampingan untuk pengambilan tamar secara berlebihan. Antaranya:

- Pesakit diabetes akan mengalami kenaikan aras gula dalam darah.
- Mereka yang ingin mengawal berat badan akan menyebabkan kalori terlalu tinggi apabila makanan lain diambil seperti biasa.
- Penghidap buah pinggang kronik dan sedang menjalani terapi gantian dialisis pula akan berdepan aras potasium yang meningkat mendadak.

Justeru, Dr Barakatun Nisak menasihatkan orang ramai supaya makan buah tersebut secara bersederhana.

"Apa juga makanan yang diambil secara berlebihan akan memudaratkan kesihatan," katanya mengakhiri perbualan.

ANEKDOT

KANDUNGAN nutrien dalam 100 gram (g) kurma
(4 hingga 5 biji saiz sederhana)

Karbohidrat: 75g
Lemak : 0.2g
Protein: 2g
Serat: 7g
Vitamin B: 4 peratus

Kandungan mineral:
- Copper
- Potasium
- Magnesium
- Manganese
- Kalsium
- Iron
- Zinc

Sumber: National Library of Medicine

IMBAS kod QR ini untuk menonton video penuh.

SOALAN 2
APAKAH proses hemodialisis dan bagaimana ia berfungsi untuk membantu pesakit dengan masalah buah pinggang?

JAWAPAN:
MASALAH buah pinggang terbahagi kepada lima tahap iaitu tahap 1, 2, 3 (A dan B), 4 serta 5.

Pada tahap 5, kerosakan yang dialami adalah sangat teruk dan pesakit memerlukan dialisis.

Proses hemodialisis menggantikan fungsi buah pinggang yang membersihkan darah dan membuang toksin dalam darah.

Rawatan itu dilakukan dengan menggunakan mesin khas yang mana darah pesakit akan dibersihkan sebelum dikembalikan ke tubuh pesakit.

Proses tersebut dibuat sebanyak tiga kali seminggu dengan tempoh masa selama empat jam bagi setiap sesi.

Kaedah rawatan itu bukan semata masa membersihkan darah, malah proses lain turut dibantu oleh rawatan hemodialisis. Ia diperlukan untuk membuang asid dan potasium elektrolit yang berlebihan dalam tubuh.

Seseorang juga akan mengalami kesakitan akibat dicucuk, pendarahan dan terdedah kepada jangkitan.

Pada masa sama, pesakit yang berdepan kerosakan buah pinggang perlu menjaga pemakanan mereka dan banyak makanan yang perlu dielakkan. Namun, mereka disarankan untuk mengambil protein dan karbohidrat dalam kuantiti sepatutnya semasa proses dialisis.

Sebaliknya, pesakit perlu mengelak daripada mengambil kekacang, makanan dalam tin, garam dan mengurangkan pengambilan air.

Penderita buah pinggang kronik lazimnya memerlukan rawatan dialisis sementara menunggu mendapatkan pendermа untuk prosedur transplan.

Pendermaan organ boleh dilakukan dalam kalangan ahli keluarga dan sebaik pemindahan dilakukan, ia akan mengembalikan fungsi normal organ tersebut.

PROSES hemodialisis menggantikan fungsi buah pinggang pesakit kronik.