

# ! Dahulukan Buah Sebelum Daging

---

<"xml encoding="UTF-8">

Dalam Surat Al-Waqiah dan At-Thur, Allah selalu menyebut buah terlebih dahulu sebelum daging

وَفَاكِهَةٌ مِّمَّا يَتَحَيَّرُونَ -٢٠- وَلَحْمٌ طَيْرٌ مِّمَّا يَسْتَهُونَ -٢١-

Dan buah-buahan apa pun yang mereka pilih, dan daging burung apa pun yang mereka" (inginkan." (Al-Waqiah 20-21

وَأَمْدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ -٢٢-

Dan Kami Berikan kepada mereka tambahan berupa buah-buahan dan daging dari segala" (jenis yang mereka inginkan." (At-Thur 22

Al-Qur'an penuh dengan rahasia berbagai ilmu. Kiranya, apa rahasia dibalik ayat-ayat Allah yang selalu mendahulukan buah sebelum daging

Mendahulukan memakan buah sebelum daging memiliki khasiat yang sangat bagus. Karena ketika perut sedang kosong, nutrisi buah lebih mudah diserap dan dicerna oleh pencernaan

Sementara ketika telah didahului daging dan makanan berat lainnya, butuh waktu hingga 3 jam untuk mencernanya. Sementara buah itu mudah membusuk dan nutrisinya akan berkurang

Selain itu, dengan memakan buah terlebih dahulu, ia akan menjadi pelumas yang membantu pencernaan dalam mencerna daging dan makanan yang kita konsumsi sehingga prosesnya menjadi lebih cepat. Dan rahasia ini telah dikabarkan oleh Al-Qur'an sejak 1400 tahun yang lalu