**Alasan Mengapa Kurma Menjadi Makanan Terbaik Saat Ramadhan**

Ramadhan merupakan bulan yang mulia untuk segenap umat Islam.Ada banyak sisi yang berbeda saat bulan Ramadhan yang tidak sebagaimana hari biasa.Ada keseruan tersendiri ketika seseorang tengah menjalankan puasa.Bagi seseorang yang mengaku dirinya beragama Islam, maka berpuasa tentu saja menjadi sesuatu yang wajib.Kecuali bagi orang-orang yang berhalangan untuk melaksanakan puasa.

Hal mengayikkan lainnya ketika bulan puasa adalah ketika seseorang membeli aneka jenis makanan dan juga minuman ketika menjelang buka puasa. Bahkan, tidak jarang ada yang berbagi takjil di bulan penuh berkah ini sehingga di sepanjang jalan akan Anda temui banyak makanan dan minuman yang dibagikan untuk orang-orang yang berpuasa.

Untuk dapat menjalankan puasa selama satu bulan penuh sesungguhnya itu adalah hal yang sulit.Seseorang harus mampu menahan lapar dan juga haus dan itu menjadi tantangan yang amat berat, terlebih ketika awal-awal pelaksanaan puasa.

Hal itu sangatlah wajar karena tubuh seseorang tengah beradaptasi dengan sesuatu yang baru dimana sebelumnya aktif sarapan di jam sekian, maka di bulan puasa seseorang harus melakukan sahur. Akhirnya, perasaan lesu, lelah menjadi hal yang lumrah terjadi.

Untuk seseorang yang sedang menjalankan ibadah puasa, selain memastikan bahwa ia sudah melaksanakan sahur dan memperbanyak konsumsi air putih, maka ada juga resep tambahan yang bisa membuat ia bisa tetap melakukan aktifitas. Yaitu dengan mengkonsumsi kurma yang menjadi salah satu tradisi tidak tertulis selama bulan Ramadhan.

Di bulan nan suci dan penuh ampunan ini, penjualan kurma biasanya akan meningkat drastis dan stoknya pun lebih melimpah. Selain rasanya yang manis, buah satu ini juga memiliki berbagai manfaat dan sangat tepat untuk membantu seseorang supaya senantiasa segar dan bugar selama menjalankan ibadah puasa.

Kata kurma sendiri telah banyak disebut dalam hadis.Bahkan, Al-Qur’an juga menyebutnya sebanyak 21 kali.Hal ini menjadi bukti bahwa buah kurma merupakan jenis buah yang paling banyak disebutkan di dalam Al-Qur’an sehingga tentu saja buah ini menjadi buah yang spesial di dalam pandangan Islam.

Hadis pun juga menerangkan tentang kurma beserta bagaimana cara memakan kurma saat berbuka puasa, untuk sarapan, untuk campurna minuman tertentu dan untuk dijadikan makanan bayi. Tidak hanya itu, Injil pun juga menyebutkan kata kurma sebanyak 51 kali.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti pangan, kurma menjadi makanan yang sangat ideal lantaran ia menyediakan jenis nutrisi esensial yang sangat lengkap sehingga menjadi baik untuk kesehatan. Hasil ini tentu saja mempunyai suatu potensi bahwa kurma dapat dijadikan sebagai bahan makanan terbaik di era mendatang.Di bawah ini adalah beberapa alasan mengapa kurma menjadi makanan yang ideal untuk menjadi menu bulan Ramadhan.

1. Berdasarkan hasil dari perbandingan analisa lab USDA dengan produk pangan yang lain seperti beras, bayam, pisang, durian, anggur, apel, buah tin, kentang, mangga dan juga kiwi menunjukkan bahwa kurma mempuyai unsur atau kandungan nutrisi yang paling baik terdiri dari kalori, karbohidrat, serat tertinggi, lemak terendah dan tanpa ada kandungan kolesterol di dalamnya. Di samping itu, kurma juga memiliki kandungan vitamin yang sangat lengkap yang terdiri dari delapan macam vitamin dan juga kandungan elektrolit dan juga mineral paling tinggi. Bahkan, kurma masih memiliki kandungan Phytonutrients misalnya betacaroten dan 23 Asam Amino.
2. Banyak masyarakat yang mulai tertarik untuk mengkonsumsi jenis kurma karena ini menjadi jenis makanan paling sehat. Selain bentuk aslinya, sudah ada sajian luirma yang diolah menjadi suplemen atau makanan sehat tambahan.
3. Serbuk sari bunga jantan pada kurma sangatlah berguna untuk membantu kesuburan para wanita. Sementara akar dari kurma sendiri sangat bermanfaat untuk meningkatkan kejantanan pria. Sedangkan untuk saripatinya bisa membantu meningkatkan kesehatan dan layak dikonsumsi untuk semua usia.

Cara konsumsi buah kurma ini juga sangat sederhana. Di samping bisa diolah, kurma yang dijual secara luas di pasaran juga dapat dikonsumsi secara langsung. Akan tetapi, Nabi menyarankan kepada manusia untuk mengkonsumsi buah kurma ini dalam jumlah yang ganjil mulai dari 3, 5 atau 7. Tujuannya adalah agar seseorang bisa terhindar dari adanya sihir pada hari tersebut.

Selain tercukupinya nutrisi dalam tubuh Anda, kurma ternyata masih memiliki manfaat yang lain, yaitu untuk membantu meningkatkan kekebalan tubuh orang yang mengkonsumsinya sehingga ia menjadi terhindar dari berbagai macam penyakit. Dan ketika dikonsumsi saat Ramadhan, tubuh juga akan tetap bugar seharian.