

# Seri Buah dalam Al-Qur'an

# BUAH TIN

Husain Zaher

Ilustrasi: Nida  
(dibuat dengan Dall E dari Open AI)

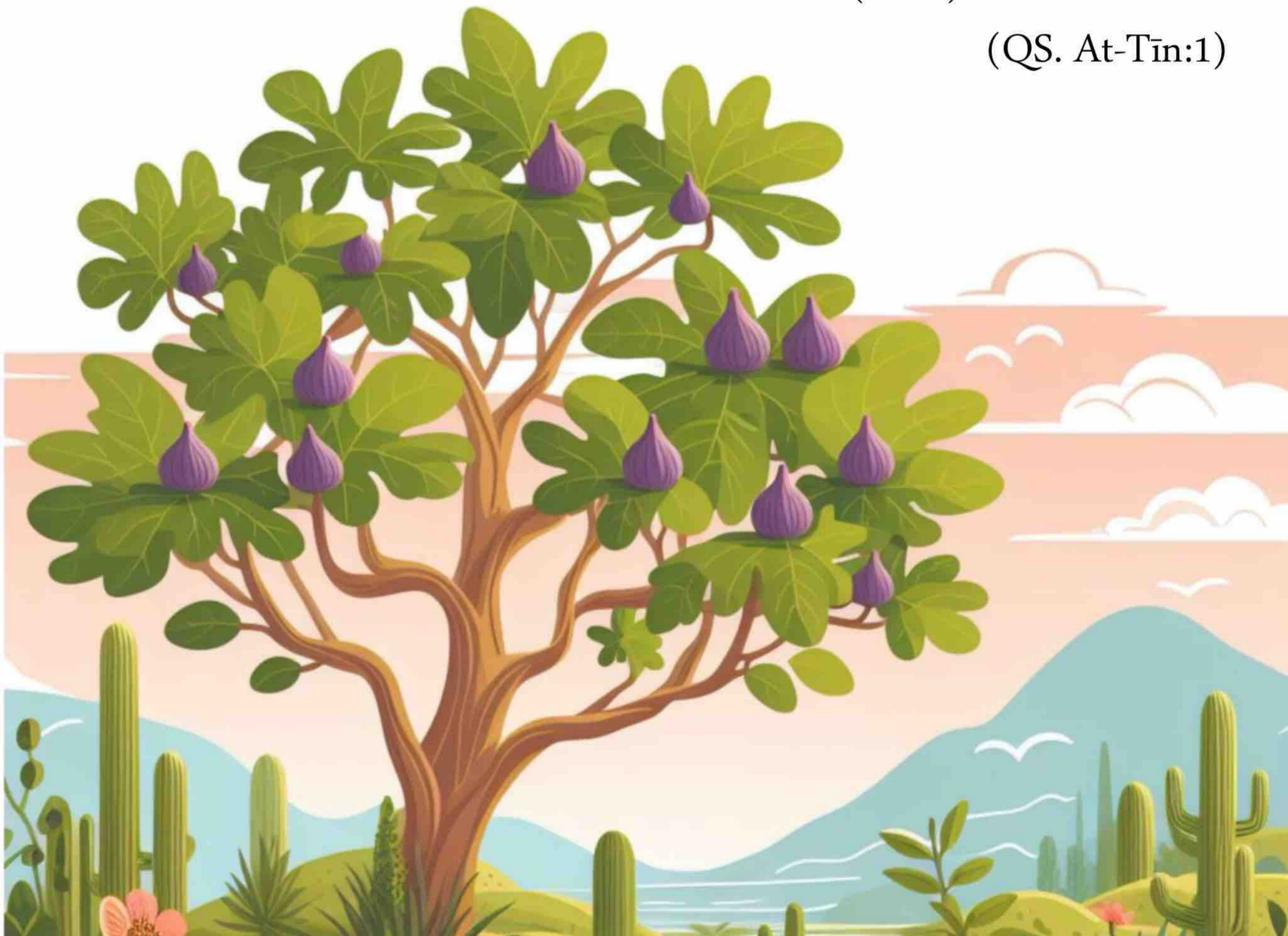


Teman-teman, tahukah kalian bahwa buah Tin disebutkan dalam Al-Qur'an, lho! Allah Ta'ala berfirman,

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ

“Dan demi (buah) tin dan zaitun.”

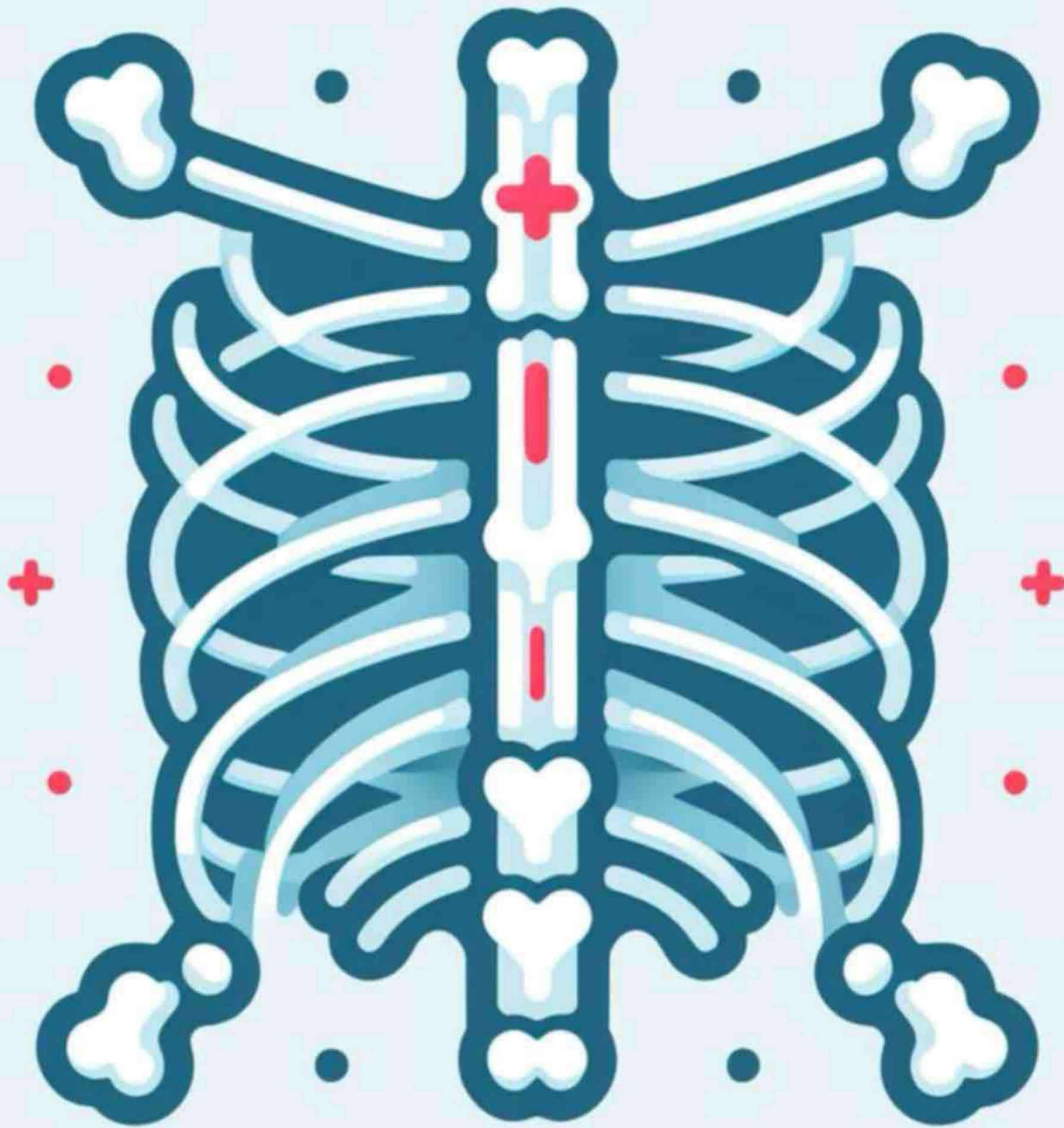
(QS. At-Tīn:1)





Nama latin buah tin adalah *Ficus Carica*. Tanaman ini berasal dari daerah panas dan kering seperti di Arab. Pohonnya bisa tumbuh hingga tinggi 10 meter. Batangnya lunak berwarna abu-abu dengan diameter mencapai 17,5 cm. Biasanya buah ini digunakan untuk topping makanan seperti salad, roti, dan kue.





Buah yang satu ini memiliki banyak sekali manfaat. Buah tin banyak mengandung vitamin A, vitamin B, vitamin C, dan vitamin K. Kandungan dalam buah tin mengandung kalsium dan mengandung magnesium yang bagus untuk kesehatan tulang dan dapat membantu mencegah penyakit osteoporosis.



Selain itu, buah tin adalah buah yang banyak seratnya, yang terdiri dari serat larut dan tidak larut. Serat-serat ini bisa membantu pencernaan, mencegah sembelit, dan ikut menjaga kesehatan usus. Serat di buah tin juga membuat lebih lama kenyang sehingga dapat menjaga berat badan.



Akan tetapi, kita juga harus berhati-hati dalam mengkonsumsinya. Sebagian kecil orang memiliki alergi terhadap buah tin. Gejalanya berupa ruam kulit, kesulitan bernapas, dan gatal.

Kita juga tidak boleh makan terlalu banyak buah tin karena bisa membuat gangguan pencernaan seperti kembung atau diare, karena kandungan seratnya tinggi. Selain itu, kandungan gula pada buah tin, khususnya buah tin kering tinggi. Oleh karena itu, kita tidak boleh berlebihan dalam mengkonsumsinya.



Masyaallah banyak sekali ya, manfaat buah yang satu ini!

Allah Ta'ala menciptakan buah tin dan buah-buahan lainnya sebagai salah satu nikmat untuk manusia. Semoga kita semua bisa mensyukurinya.

