

## DAFTAR ISI

ISI KANDUNGAN	HALAMAN
HALAMAN TAJUK	
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN MOTTO	iii
HALAMAN DEDIKASI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
PENGHARGAAN	vii
JADUAL TRANLITERASI	x
JADUAL KEPENDEKAN	xiii
LAMPIRAN	xv
DAFTAR ISI	xvi

### BAB I : PENGENALAN

1.1	PENDAHULUAN	1
1.2	LATAR BELAKANG MASALAH KAJIAN	1
1.3	PENGERTIAN TAJUK	4
1.4	KEPENTINGAN KAJIAN	6
1.5	OBJEKTIF KAJIAN	7
1.6	PERSOALAN KAJIAN	7
1.7	KAJIAN-KAJIAN SEBELUMNYA DAN SKOP KAJIAN	8
1.8	METODOLOGI PENYELIDIKAN	9
1.8.1	Metode Pengumpulan Data	11
	a. Metode Dokumentasi	12
	b. Metode Historis	13
	c. Metode Wawancara	14
1.8.2	Metode Analisa Data	14
	a. Metode Induksi	15
	b. Metode Deduksi	15
	c. Metode Komparatif	16
1.9	SISTEMATIKA PENULISAN	17

## **BAB II : PEMAKANAN YANG SIHAT SEBAGAI GAYA HIDUP**

2.1	PENDAHULUAN	18
2.2	KONSEP KESIHATAN	18
2.3	FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI GAYA HIDUP SIHAT	26
2.3.1	Amalan Riadah	26
2.3.2	Amalan Kebersihan	31
2.3.3	Amalan Pemakanan Yang Sihat	34
2.4	DEFINISI PEMAKANAN	37
2.5	TUJUAN MAKAN DAN MINUM	41
2.6	FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PEMAKANAN INDIVIDU	41
2.6.1	Agama dan Kepercayaan	42
2.6.2	Politik	42
2.6.3	Keadaan Geografi dan Cuaca	43
2.6.4	Ekonomi	44
2.6.5	Sosio Budaya	44
2.6.6	Pengetahuan Mengenai Pemakanan dan Kesihatan	45
2.6.7	Perkembangan Teknologi	46
2.6.8	Emosi dan Psikologi	46
2.7	PRINSIP PEMAKANAN	47
2.7.1	Perut Punca Penyakit	47
2.7.2	Puasa : Ubat yang Paling Mujarab	49
2.8	PENGELASAN MAKANAN	54
2.8.1	Pengelasan Makanan Menurut Islam	54
	a. Halal	55
	b. Haram	56
	c. Syubhat	57
	d. Makruh	58
2.8.2	Pengelasan Makanan Menurut Sains	59

a.	Kumpulan Roti dan Bijirin	59
b.	Kumpulan Sayur-sayuran	60
c.	Kumpulan Buah-buahan	61
d.	Kumpulan Daging	61
e.	Kumpulan Susu dan Produk Tenusu	62
f.	Kumpulan Lemak , minyak dan gula	62
2.9	KESIMPULAN	63

### **BAB III : PEMAKANAN MENURUT AL-QUR'AN**

3.1	PENDAHULUAN	64
3.2	AYAT-AYAT MENGENAI PEMAKANAN DI DALAM AL-QUR'AN	64
3.2.1	Makanan Adalah Ciptaan Allah s.w.t	65
3.2.2	Makanan Dicipta Dalam Pelbagai Jenis, Bentuk, Bau Dan Rasa	66
3.2.3	Allah Memerintahkan Manusia Supaya Makan Makanan Yang Baik lagi Halal dan Menjauhi Makanan Yang Keji	68
3.2.4	Manusia Hendaklah Mensyukuri Allah Terhadap Rezeki Yang Dimakan	69
3.2.5	Allah Memerintahkan Manusia Melakukan Amal Soleh Selepas Makan Makanan Yang Baik	70
3.2.6	Manusia Hendaklah Mengeluarkan Zakat Dan Sedekah Dari Makanannya	71
3.2.7	Tidak Berlebih-lebihan Dalam Urusan Makan Dan Minum	72
3.3	PANDUAN AL-QUR'AN DALAM PEMILIHAN MAKANAN	73
3.3.1	Sumber Makanan daripada Tumbuhan	75
3.3.2	Sumber Makanan daripada Haiwan	75
3.4	KAEDAH PENYEMBELIHAN HAIWAN	78
3.5	KEISTIMEWAAN SEBAHAGIAN MAKANAN MENURUT AL-QUR'AN	83
3.4.1	Madu	83

3.4.2	Susu	89
3.4.3	Kurma	93
3.4.4	Anggur	97
3.4.5	Delima	99
3.4.6	Tin	101
3.4.7	Zaitun	103
3.4.8	Halia	106
3.6	SENARAI MAKANAN HARAM YANG DINYATAKAN OLEH AL-QURAN	107
3.5.1	Bangkai	108
3.5.2	Darah	110
3.5.3	Daging Khinzir	111
3.5.4	Arak	113
3.7	HIKMAH DAN KESAN PEMAKANAN TERHADAP AQIDAH, IBADAT DAN AKHLAK SEORANG MUSLIM	116
3.8	KESIMPULAN	122

#### **BAB IV : PEMAKANAN MENURUT SAINS**

4.1	PENDAHULUAN	124
4.2	SAINS PEMAKANAN SUATU PENGENALAN	124
4.3	PROSES MAKAN MENURUT KAEDAH SAINTIFIK	126
4.4	KEPELBAGAIAN NUTRIEN DALAM MAKANAN	130
4.4.1	Karbohidrat	130
4.4.2	Lemak	134
4.4.3	Protein	135
4.4.4	Vitamin	138
	a. Vitamin A	139
	b. Vitamin D	141
	c. Vitamin E	142
	d. Vitamin K	143
	e. Vitamin B	145

f. Vitamin C	150
4.4.5 Mineral	152
a. Kalsium	153
b. Fosforus	154
c. Magnesium	155
d. Ferum	156
e. Zink	156
f. Iodin	157
g. Natrium	158
h. Kalium	159
4.4.6 Air dan Pelawas	160
4.5 PEMAKANAN DAN ISU-ISUNYA	162
4.5.1 Pengawetan Makanan	162
4.5.2 Pembungkusan dan Penglabelan	165
4.5.3 Bahan Aditif	169
a. Pengawet	170
b. Bahan Nutrisi Tambahan	171
c. Bahan Perisa	172
d. Bahan Pewarna	173
e. Bahan Pengemulsi dan Penstabil	174
f. Asid dan Alkali	174
4.5.4 Teknologi Makanan	175
a. Radiasi Makanan	176
b. Makanan Ubahsui Genetik	178
4.5.5 Keracunan Makanan	181
4.6 PRINSIP DAN PANDUAN DIET YANG SIHAT	183
4.6.1 Diet Gabungan Makanan	184
4.6.2 Diet mengikut Kumpulan Darah	187
4.6.3 Diet mengikut Iklim	190
4.6.4 Diet Vegetarian	191
4.7 KESIMPULAN	192

## **BAB V : RUMUSAN DAN SARANAN**

5.1	RUMUSAN	194
5.2	SARANAN	198
5.2.1	Saranan kepada Ahli-ahli Tafsir dan Saintis Islam	198
5.2.2	Saranan kepada Kementerian Kesihatan Malaysia	199
5.2.3	Saranan kepada JAKIM, KDN DAN HEP	200
5.2.4	Saranan kepada Industri Pengeluar Makanan	201
5.2.5	Saranan kepada Umat Islam	202
5.3	KESIMPULAN	203

BIBLIOGRAFI

LAMPIRAN