

AD 23437

R

**GAYA HIDUP SIHAT: SUATU KAJIAN  
MENGENAI PEMAKANAN MENURUT  
AL-QUR'AN DAN SAINS**

**MONIKA @ MUNIRAH BINTI ABD RAZZAK**

**JABATAN AL-QUR'AN DAN AL-HADITH  
BAHAGIAN PENGAJIAN USULUDDIN  
AKADEMI PENGAJIAN ISLAM  
UNIVERSITI MALAYA  
KUALA LUMPUR  
2003**

Perpustakaan Universiti Malaya



A511147485

**GAYA HIDUP SIHAT: SUATU KAJIAN  
MENGENAI PEMAKANAN MENURUT  
AL-QUR'AN DAN SAINS**

**MONIKA @ MUNIRAH BINTI ABD RAZZAK**

**DISERTASI INI DIKEMUKAKAN UNTUK  
MEMENUHI BAHAGIAN II IJAZAH  
SARJANA USULUDDIN  
(SECARA BERKURSUS DAN DISERTASI)**

**JABATAN AL-QUR'AN DAN AL-HADITH  
BAHAGIAN PENGAJIAN USULUDDIN  
AKADEMI PENGAJIAN ISLAM  
UNIVERSITI MALAYA  
KUALA LUMPUR  
2003**



## PENGAKUAN

Saya akui karya ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali nukilan dan ringkasan yang tiap-tiap satunya telah saya jelaskan sumbernya.

23 Disember 2002  
18 Sya'ban 1423

Monika @ Munirah Abd Razzak  
IGB 00194



## MOTTO



فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ (٢٤)  
أَنَا صَبَّأُ الْمَاءَ طَبَا (٢٥) ثُمَّ سَقَّيْنَا الْأَرْضَ سَقًّا (٢٦)  
فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (٢٧) وَعَبْتًا وَقَضْبًا (٢٨) وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا  
(٢٩) وَحَدَائِقَ غَلَبًا (٣٠) وَفَاكِهَةً وَأَبًّا (٣١)  
مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ (٣٢)

Maka hendaklah manusia itu memerhatikan makanannya. Sesungguhnya Kami benar-benar telah mencurahkan air (dari langit). Kemudian Kami belah bumi dengan sebaik-baiknya. Lalu Kami tumbuhkan biji-bijian di bumi itu. Anggur dan sayur-sayuran. Zaitun dan pohon kurma. Kebun-kebun (yang) lebat dan buah-buahan serta rumput-rumput. Untuk kesenanganmu dan untuk binatang-binatang ternakmu.

## MOTTO



فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ (٢٤)  
أَنَا صَبَّأُ الْمَاءَ طَبَا (٢٥) ثُمَّ سَقَّيْنَا الْأَرْضَ سَقًّا (٢٦)  
فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (٢٧) وَعَبْتًا وَقَضْبًا (٢٨) وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا  
(٢٩) وَحَدَائِقَ غَلْبًا (٣٠) وَقَاكِبَةً وَأَبَّأً (٣١)  
مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ (٣٢)

Maka hendaklah manusia itu memerhatikan makanannya. Sesungguhnya Kami benar-benar telah mencurah air (dari langit). Kemudian Kami belah bumi dengan sebaik-baiknya. Lalu Kami tumbuhkan biji-bijian di bumi itu. Anggur dan sayur-sayuran. Zaitun dan pohon kurma. Kebun-kebun (yang) lebat dan buah-buahan serta rumput-rumput. Untuk kesenanganmu dan untuk binatang-binatang ternakmu.

## DEDIKASI

الإهداء.

إلى والديَّ الكريمين ...

إلى أخوتي و أخواتي ...

إلى نساء تدرّسني و معلمي ...

إلى أصدقائي طلبة العلم الأصولي و الشرعي ...



## ABSTRACT

MONIKA @ MUNIRAH BINTI ABD RAZZAK. Healthy Life Style : A Study on Food Based on Al-Qur'an and Science. Dissertation of Master of Usuluddin, Academy of Islamic Studies, University of Malaya, Kuala Lumpur, 2002.

Developing countries are facing many problems which affect their future. Some of these are health problems. Health problems such as deficiency in an essential nutritious element, malnutrition or obesity are the result of an imbalance between food intake and body needs. Due to the importance and need to promote positive health among Malaysians, the Health Ministry has since 1990 launched a healthy life style campaign to promote healthy living among individuals. So, it cannot be denied that an individual's life style, reflects his states of health.

The aim of this study is to introduce healthy life style via food consumption as a way for solving the health problems and to change bad eating habits. Therefore, the first chapter begins an introduction, literature review and research methods. Secondly, chapter two mentions about the health concept and some practices that influence healthy life style. Then it continue with the definition of food, its objectives, factors that influence the consumption of food, its principles and classification through Islam and science.

This study also highlights two approaches that are relevant. First is the Quranic instructions related to the food, and secondly the scientific study. Among the Quranic instructions is guidelines on how to choose between halal and haram food, its effect on the people and how to practice good eating habits. Chapter three further explains the concept. Meanwhile the scientific study attempts to analyze the miscellaneous nutrients in food and describes the process of digestion. Then follow by the discussion of current food problems, its principles and dietary guidelines that are all obvious in chapter four.

Based upon the findings of the research, it is concluded that the combination of food instruction according to al-Qur'an and science, will result in a healthy life style. So, food is very essential for the maintenance, protection and cure for the duration of human life. Moreover, as long as the healthy food instruction according to Islam is clearly communicated to the people, and the scientific basis for such instructions made clear, then healthy living according to al-Qur'an and science can be combined for the benefit of the Muslim ummah. Finally, the last part comprises of conclusions, opinions and suggestions resulting from this study.

## PENGHARGAAN

Segala pujian dan kesyukuran dipanjatkan kepada Allah, kerana menurunkan al-Qur'an sebagai jalan yang lurus, terjaga dari sebarang penyelewengan dan pengubahsuaian tangan-tangan jahat. Selawat dan salam buat junjungan mulia Nabi Muhammad s.a.w yang telah diberi al-Qur'an sebagai mu'jizat sepanjang zaman.

Setinggi langit kesyukuran dilafazkan kerana dengan inayahNya jua dapatlah penulis menyiapkan disertasi ini. Walaupun diseliti dengan pelbagai mehnah dan tribulasi, namun berkat kesabaran, keazaman dan doa yang tidak putus-putus, akhirnya terhasillah disertasi ini untuk tatapan bersama.

Sekalung penghargaan yang tidak terhingga ditujukan kepada Ustazah Seripah Zin Sayed Ali yang sudi menyelia dan memberi bimbingan kepada penulis dan para pemeriksa yang meluluskan disertasi ini. Terima kasih yang tidak terhingga juga ditujukan kepada Ketua Jabatan Al-Qur'an dan Al-Hadith, Prof. Madya Dr. Zulkifli Yusoff, seterusnya Prof. Madya Abdul Hayei Abdul Syukor, Dr. Fauzi Deraman, Ustaz Abdul Rashid Ahmad, Ustaz Ishak Sulaiman, Ustazah Fatimah dan pensyarah-pensyarah yang tidak jemu menyinarkan cahaya ilmu di perlembahan ilmu ini. Tidak ketinggalan juga buat semua kakitangan jabatan al-Qur'an dan al-Hadith serta pejabat Ijazah Tinggi khususnya Puan Noriah yang banyak memberikan panduan dan tunjuk ajar kepada penulis.



Seharum kasturi curahan kasih buat keluarga tersayang, Pa, Ma, Kak Long sekeluarga, Angah, Kak Wan sekeluarga, Ateh dan Cu, yang sentiasa mendoakan kejayaan dan sering memahami diri ini yang ingin mencapai kejayaan di persada ilmu. Tidak dilupakan juga Pa, Ummi dan adik-adik di Sarawak. Sokongan dan dorongan kalian, benar-benar dihargai . Insy Allah diri ini akan membuat yang terbaik untuk kecemerlangan dan kemuliaan di dunia dan di akhirat.

Selanjutnya, sekalung aspirasi buat teman-teman tersayang, Mimi, Ah, Ma, Za, Hamza, Wana, Ajan, Zana, Moh, Ijan, Muaz, Ha, Che Na, Nik, Rozia, Zam, Azah, As, Izzah dan Sobah. Pengalaman berharga yang ditempuhi bersama dalam mencari permata ilmu akan sentiasa dingati. Doakan diri ini istiqamah di atas landasan yang dibai'ahkan bersama.

Serangkai kasih juga buat, adik-adik yang disayangi Fid, Midat, Hanani, Ani, Dik Ma, Lili, Gee, Mah, Faiz dan Nurul. Terima kasih di atas pertolongan dan sokongan yang diberikan. Semoga kalian akan meneruskan lagi kecemerlangan tradisi ilmu ini pada masa akan datang.

Ucapan selaut terima kasih buat Che Wan Jasimah Wan Mohamed Radzi, Encik Qais Faryadi, Puan Khadijah Hashim, Mastari Mohammad, Dr. Zalilah Mohd Syarif dan Puan Syamima Rasoolbhoy, yang sudi memberi pandangan dan cadangan serta memberi buku-buku untuk dirujuk oleh penulis. Melalui ruangan ini juga, penulis merakamkan jutaan terima kasih kepada Jabatan Perkhidmatan Awam (JPA) di atas kelulusan biasiswa pelajaran bagi membolehkan penulis menumpukan sepenuh masa terhadap penyelidikan ini.

Sesungguhnya, penulis percaya dan yakin, bahawa disertasi ini akan dirujuk oleh para pelajar, para pengkaji dan orang ramai yang mengambil berat berhubung amalan pemakanan sebagai gaya hidup yang sihat. Oleh itu, penulis berharap para pembaca akan menikmati ilmu-ilmu dan maklumat-maklumat yang berguna di dalam kajian ini. Seterusnya menggalakkan mereka untuk mengikuti panduan hidup yang sihat bagi menghindari pelbagai penyakit yang mengancam kehidupan.

Akhirnya keampunan dipohonkan daripada Allah s.w.t di atas sebarang kesilapan yang dilakukan sepanjang penulis menyiapkan disertasi ini. Sebarang teguran dan kritikan di dalam memperbaiki disertasi ini penulis hargai. Justeru, paduan di antara iman kepada Allah dan ilmu yang bermanfaat serta gabungan antara teori dan amal adalah asas kecemerlangan di dunia dan di akhirat.

Sekian terima kasih.

MONIKA @ MUNIRAH ABD RAZZAK  
LOT 431 BLKG SEK. KEB. PAYA BEMBAN  
15400 JALAN HOSPITAL  
KOTA BHARU KELANTAN  
E-mel : darisa7@yahoo.com

SYA'BAN 1423H  
DISEMBER 2002M

## JADUAL translITERASI

### I. HURUF

Huruf Arab	Huruf Latin	Contoh	Transliterasi
ا، ء	a, ' ,	احد ، تأليف	Aḥad, Ta' līf
ب	B	بيروت	Beirūt
ت	T	تعليم	Ta ' līm
ث	Th	ثورة	Thawrah
ج	J	جماعة	Jamā ' ah
ح	Ḥ	حديث	Ḥadīth
خ	Kh	خلدون	Khaldūn
د	D	دار	Dār
ذ	Dh	ذیاد	Dhiyād
ر	R	رسالة	Risālah
ز	Z	زيارة	Ziyārah
س	S	سيرة	Sirah
ش	Sh	شريف	Sharīf
ص	Ṣ	صف	Ṣaf
ض	D	ضابط	Dābiṭ
ط	Ṭ	طرق	Ṭuruq
ظ	Z	ظلال	Zilāl
ع	'	عهد	'Ahd
غ	Gh	غابة	Ghāyah
ف	F	فكر	Fikr
ق	Q	قصور	Quṣūr
ك	K	كتاب	Kuttab
ل	L	لسان	Lisān
م	M	مسجد	Masjid
ن	N	نظرية	Naẓriyyah
هـ	H	هدف	Hadaf
و	W	وصل	Waṣala
ي	Y	يمين	Yamīn

## II. VOKAL PENDEK

Huruf 'Arab	Huruf Latin	Contoh	Transliterasi
ا	a	دَرَس	darasa
ي	i	شَرِب	shariba
و	u	جُمُع	jumi 'a

## III. VOKAL PANJANG

Huruf 'Arab	Huruf Latin	Contoh	Transliterasi
آ	ā	احياء	iḥyā'
ي	ī	تَجِد	tajdid
و	ū	علوم	'ulūm

## IV. DIFTONG

Huruf 'Arab	Huruf Latin	Contoh	Transliterasi
أَوْ	Aw	قَوْل	qawl
أَيَّ	Ay	غَيْر	ghayr
يَّ	Iyy / i	عَرَبِي	'arabiyy atau 'arabī(di akhir)
وَّ	Uww / u	عَدُو	'aduww atau 'adū (di akhir)

## V. TA' MARBŪṬAH

Contoh	Transliterasi
التربية الإسلامية	al-Tarbiyyah al-Islāmiyyah
مكتبة النهضة المصرية	Maktabah al-Nahḍah al-Miṣriyyah
حضارة الاجتماعية	Ḥaḍārah al-Ijtima'iyyah
مقدمة	Muqaddimah

## EJAJAN DAN TRANSLITERASI

Pengecualian daripada menggunakan pedoman itu bagi kes-kes berikut :

- i. Bagi akhir perkataan asal yang ditulis dengan " ة " (Tā' Marbūtah) dibunyikan mengikut sebutan " o " .
- ii. Perkataan Arab yang bersambung di awalnya dengan huruf Lam atau huruf Ba, dieja mengikut bunyi dengan menggunakan tanda sempang contohnya, li-Dawli dan bi-Sharh.

Beberapa perkataan Arab yang telah dimelayukan tidak ditransliterasikan seperti madrasah, hadith dan lain-lain lagi.

Ejaan yang digunakan dalam disertasi ini juga adalah mengikut Daftar Ejaan Rumi Bahasa Malaysia, Dewan Bahasa dan Pustaka, Kementerian Pendidikan Malaysia, 1998.

Transliterasi yang diguna pakai ialah berdasarkan rujukan Dewan Bahasa dan Pustaka, Kementerian Pendidikan Malaysia, Pedoman Transliterasi Huruf Arab ke Huruf Rumi, 1998.

## SENARAI KEPENDEKAN

a. s	'Alayh al-Salām
Abd	Abdul
b.	Bin
B.C	Before Christ
Bil.	Bilangan
c.	cetakan
CAP	Consumer Association Of Penang
cm	Sentimeter
CRS	Chinese Restaurant Syndrome
DBP	Dewan Bahasa dan Pustaka
Dr.	Doktor
ECG	Electrocardiogram
ed	Editor
EEG	Electroencephalograph
et al.	Editor-editor lain
g	Gram
GM	Genetically-Modified Foods
H	Hijrah
h.	Halaman
HEP	Hal Ehwal Pengguna
Hj.	Haji
ibid.	Ibidem ( rujukan pada tempat yang sama)
IKIM	Institut Kefahaman Islam Malaysia
ISTAC	Institut Antarabangsa Pemikiran dan Tamadun Islam
j.	Juzuk
JAKIM	Jabatan Kemajuan Islam Malaysia
J-E	Japanese Encephalitis
JECFA	Joint Expert Committee on Food Additives
jil.	Jilid
KKM	Kementerian Kesihatan Malaysia

KP	Kementerian Pendidikan
KPDN	Kementerian Perdagangan Dalam Negeri
M	Masihi
m	Meter
MARDI	Institut Penyelidikan Pembangunan Pertanian Malaysia
mg	Miligram
MINT	Penyelidikan Tenaga Nuklear
Mohd.	Muhammad
MSG	Monosodium glutamate
no.	Nombor
op.cit.	Opera Citato (In the work cited)
prof.	Profesor
RDI	Recomendary Dietary Intake
s.a.w	Ṣalla Allāh ‘alayh wa al-Sallam
s.w.t	Subhānah wa Ta’ālā
Sdn. Bhd.	Sendirian Berhad
SIRIM	Standard and Industrial Research of Malaysia
t.c.	Tanpa cetakan
T.P.	Tiada Penerbit
t.t.	Tanpa tahun
T.T.P.	Tiada tempat terbit
terj.	Terjemahan
UKM	Universiti Kebangsaan Malaysia
UM	Universiti Malaya
USA	United States Of America
USDA	United States Department of Agriculture
USM	Universiti Sains Malaysia
UV	Ultra Violet
WHFC	Persidangan Antarabangsa Majlis Makanan Halal Sedunia
WHO	Pertubuhan Kesihatan Sedunia
WNE	West Nile Encephalitis

## SENARAI LAMPIRAN

- A : Piramid makanan
- B : Kaedah Penyembelihan Secara Stunning
- C : Jenis-jenis Lebah Madu
- D : Gambar Buah Kurma
- E : Gambar Buah Anggur
- F : Gambar Buah Delima
- G : Gambar Buah Zaitun
- H : Gambar Halia
- I : Neraca Yang Digunakan Oleh Santrorius Untuk Menyukat Makanan
- J : Sistem Penghadaman Manusia
- K : Senarai Nutrien Makanan Dan Kestabilan Vitamin dalam Penyediaan Makanan
- L : Memahami Label Khasiat Makanan
- M : Jenis Makanan Yang Memerlukan Label Tarikh Mengikut Peraturan Makanan 1985
- N : Contoh Logo Halal
- O : Senarai Aditif Makanan Menurut Hukum Islam
- P : Diet Makanan Mengikut Jenis Kumpulan Darah



## 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



*Dengan Nama Allah  
Yang Maha Pemurah  
Lagi Maha Penyayang*