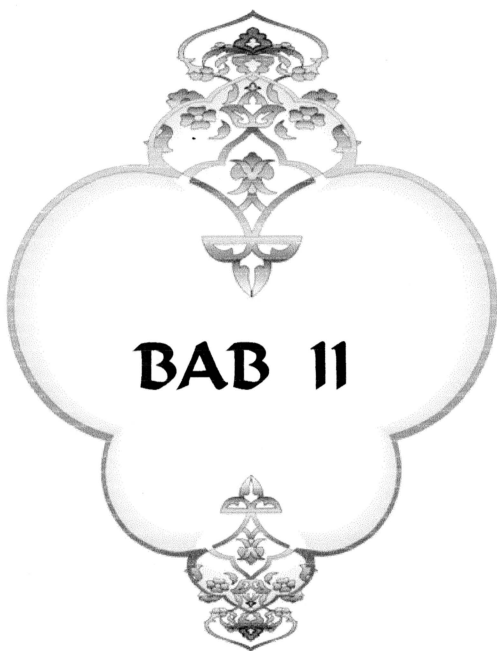




BAB II

PEMAKANAN YANG SIHAT SEBAGAI GAYA HIDUP

2.1 PENDAHULUAN

Pemakanan yang sihat sebagai gaya hidup adalah suatu amalan yang sangat penting dari aspek kesihatan. Kaitan pemakanan dengan kesihatan ini telah menjadi agenda penting dalam setiap aktiviti kehidupan manusia. Kebanyakan mereka mempercayai bahawa, tubuh badan yang sihat, lazimnya diperolehi dengan melakukan amalan pemakanan yang baik. Sebaliknya ketiadaan makanan boleh menyebabkan kematian; dan kekurangan makanan akan melahirkan pelbagai penyakit. Justeru, Islam sebagai agama yang sempurna, mengambil berat akan hal ini.

Oleh itu dalam bab ini, penulis akan menghuraikan konsep kesihatan dan faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup sihat. Seterusnya memaparkan beberapa definisi bagi pemakanan, menjelaskan tujuan makan dan minum, faktor yang mempengaruhi pemakanan individu, prinsip pemakanan serta pengelasan makanan menurut Islam dan sains.

2.2 KONSEP KESIHATAN

Kesihatan adalah unsur yang amat penting dalam kehidupan manusia. Tanpanya manusia tidak mungkin dapat meneruskan aktiviti-aktiviti seharian dengan baik.

Beberapa tahun yang lepas, seorang ahli psikologi sosial iaitu *Milton Rokeach* telah membuat penyelidikan tentang nilai.¹ Penyelidikan ini meminta orang ramai untuk menyusun mengikut kepentingan berhubung dengan kehidupan seperti kesihatan, kuasa dan sebagainya. Akhirnya, didapati ramai yang mendahulukan kesihatan. Dengan kata lain, mereka menghargai kesihatan lebih dari kuasa, harta kekayaan dan lain-lain.

Kesihatan adalah nikmat yang Allah anugerahkan kepada manusia. Kepentingannya dapat dilihat dalam memastikan kelangsungan hidup manusia pada masa hadapan. Kesihatan badan bukanlah milik manusia, kerana ia tidak mencipta dirinya sendiri. Malah ia tidak mencipta sebarang anggota badannya. Kesihatan adalah amanah Allah , maka sudah semestinya dijaga dan dipelihara serta tidak disia-siakan anugerah itu. Bahkan kesihatan digunakan untuk berbakti kepada Allah dan mentaati suruhan dan laranganNya.

Berbeza dengan masyarakat sekular, kesihatan bagi mereka hanyalah untuk menikmati kehidupan dunia. Tetapi bagi umat Islam, mereka digalakkan menjaga kesihatan demi untuk melaksanakan tanggungjawab beribadah dan berjihad ke arah memperbaiki kehidupan ummah melalui tugas amar makruf dan nahi mungkar. Rasulullah s.a.w pernah berpesan kepada umatnya ketika menziarahi orang yang sakit supaya berdoa kepada Allah agar orang sakit itu kembali sihat. Semoga dia akan

¹ Robert M. Kaplan, James F. Sallis Jr. & Thomas L. Patterson (1993) *Health and Human Behavior* . USA : McGraw-Hill Inc., h. 9.

meneruskan semula tugasnya sesuai dengan tujuan dia dijadikan. Secara jelas, hadith Rasulullah s.a.w iaitu daripada 'Abd Allāh bin 'Amr bin al-'As':²

عَنْ ابْنِ عَمْرٍو قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَاءَ الرَّجُلُ يَعُودُ مَرِيضًا
فَلْيَقُلْ اللَّهُمَّ اشْفِ عَبْدَكَ يَنْكَأُ لَكَ عَدُوًّا وَيَمْشِي لَكَ إِلَى الصَّلَاةِ .

Maksudnya: "Wahai Tuhan, sembuhkan hambaMu supaya dia dapat memerangi musuh dan menunaikan sembahyang untukMu".

Kesihatan mengikut pandangan masyarakat umum, masih lagi ditakrifkan dengan takrif yang negatif iaitu 'ketiadaan penyakit'. Ini bermakna, sekiranya individu itu tidak sakit, dia sihat. Sebenarnya tanggapan ini salah. Sebagai contoh, dua orang yang berumur 35 tahun telah dibuat perbandingan. Masing-masing bekerja dari pukul sembilan pagi hingga lima petang. Salah seorang dari mereka merokok, murung dan tidak menjaga pemakanan. Manakala yang kedua mengamal pemakanan yang seimbang, tidak merokok dan sentiasa bersenam. Kedua-dua mereka pasti tidak mempunyai masalah apabila menjalani pemeriksaan. Namun, adakah kedua-dua mereka mempunyai taraf kesihatan yang sama ?

Menyedari hakikat ini, pelbagai usaha telah dijalankan bagi memastikan kesihatan optimum dapat dicapai di kalangan penduduk dunia. *World Health Organization* (WHO) 1948 adalah satu pertubuhan dunia yang bergiat aktif dalam lapangan ini. WHO telah mendefinisikan sihat sebagai:³

² Sulaymān b. al-Asy'ath Abū Dāwud al-Sajastānī al-Azdī (1973), *Sunan Abī Dāwud*, j. 3. Hims : Dār al-'Hadīth, Kitāb al-Buyū', Bāb al-Du'ā' li -Marīd 'ind al-'Iyādah, no. hadith 3107, h. 480.

³ Robert M. Kaplan, James F. Sallis Jr. & Thomas L. Patterson (1993), *op.cit.* , h. 10 . Rujuk juga Willem Kane, Peggy Blake, Robert Frye (1982), *Understanding Health* . New York : Random House, School Division, h. 4. W.B. Saunders, (1974), *Medical Dictionary*. Tokyo : Igaku Shoin, h. 683. William C. Cockerham (1992), *Medical Sociology*, c. 5. New Jersey : Prentice Hall, h. 2.

“ A complete state of physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity”

Maksudnya: “Kesejahteraan yang sempurna serta menyeluruh dari segi fizikal, mental emosi , sosial dan rohani bukan hanya ketiadaan penyakit atau cacat cedera sahaja.”

Sebilangan daripada masyarakat mengkritik penakrifan WHO ini dengan alasan ianya terlalu idealistik.⁴ Walau bagaimanapun, pentakrifan ini penting dalam mencapai objektif kesihatan. Roziah Omar ⁵ berpendapat definisi WHO ini mempunyai pandangan yang positif dalam menyatakan keperluan kerjasama aspek klinikal dan penekanan pada aspek sosial dan psikologi. Aspek-aspek ini, amat mempengaruhi kesihatan individu dan masyarakat.

Definisi ini juga memperlihatkan kesihatan sebagai gabungan kesihatan fizikal, mental, emosi dan sosial. Ia banyak melibatkan gaya hidup dalam menganalisis kesihatan. Walaupun dipercayai bahawa penyakit seseorang individu itu disebabkan oleh kuman dan virus, tetapi para doktor juga berpendapat, bahawa banyak penyakit khususnya dalam masyarakat kontemporari adalah disebabkan oleh faktor-faktor perlakuan dan persekitaran.

Perkaitan antara kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial dan rohani begitu penting kerana jika berlaku pengabaian dan konflik dari satu komponen, maka ia akan memberi kesan kepada kesihatan individu itu. Sebagai contoh, jika seseorang itu mengalami tekanan emosi, pasti ini akan menggugat kesihatan dirinya. Dalam

⁴ Willem Kane, Peggy Blake, Robert Frye, *op.cit.* , h. 4.

⁵ Roziah Omar, (2000), *Health Bridging The Gaps* . KL : University Of Malaya Press , h. 11.

memastikan kesejahteraan , keseluruhan komponen perlu diambil berat dan diawasi dengan baik.

Islam memberikan pengertian yang suci kepada kesihatan dan kesakitan. Ini kerana Islam adalah agama yang mementingkan roh dan jasad. Kesihatan adalah merangkumi kesihatan di dunia dan di akhirat. Sihat dalam kehidupan dunia ialah bersih dari segala penyakit dunia yang ada hubungan dengan hati dan badan. Sihat di akhirat pula ialah terselamat dari seksaan di akhirat.⁶ Oleh itu, konsep kesihatan dalam Islam adalah merangkumi kesihatan kedua-duanya. Malah tiap-tiap satu daripada penyakit ini terdapat doktor yang khusus baginya.

Mengikut kamus *Munjid* ⁷, sihat dalam bahasa Arab adalah berasal daripada perkataan '*ṣaḥḥa*' yang bermaksud tiada penyakit atau sejahtera dan bersih daripada segala keaiban atau lawan dari sakit. Perkataan sihat juga turut dinisbahkan dengan '*ʿāfiyah*' ⁸ iaitu sihat yang sempurna. H.A. Sanoesi T ⁹ menyatakan '*ʿāfiyah*', bererti terhindar dari azab. Misalnya, seorang pencuri ketika dikejar dapat melompat pagar dan berlari laju, itu adalah petanda sihat, tetapi tidak "*ʿāfiyah*" kerana kesihatan digunakan untuk berbuat maksiat yang akan mengakibatkan dosa.

⁶ Ahmad Taha (1992), *Kedokteran Islam*, Ismail Ibrahim (terj.). KL : DB & PKPM, h. 88.

⁷ *al-Munjid fi al-Lughah wa al-A'lām* (1992), c. 32. Beirut : Dār al-Masyriq, h. 416. Rujuk juga Majma' al-Lughah al-'Arabiyyah (1992), *al-Mu'jam al-Wajīz*. Jumhuriyyah Misr al-'Arabiyyah : Wizārah al-Tarbiyyah wa al-Ta'lim, h. 360.

⁸ *al-Munjid fi al-Lughah wa al-A'lām* (1992), op.cit., h. 517. Rujuk juga Majma' al-Lughah al-'Arabiyyah (1992), op.cit., h. 425.

⁹ Abu Bakar Yang & Abu Bakar Majeed (1999), *Konsep Dan Operasi Perubatan Islam*. KL : IKIM, h. 3.

Dengan demikian, penulis menyimpulkan kesihatan menurut Islam ialah gabungan dari sihat dan ‘*afiyah*’, iaitu selamat daripada kecacatan jasmani, dan selamat daripada kecacatan rohani dengan akidah yang benar serta menepati syariah di samping menampilkan akhlak yang terpuji. Profesor Osman Bakar¹⁰ menyatakan, orang Islam memahami bahawa kesihatan merujuk kepada kesihatan spiritual, intelektual, psikologikal dan fizikal. Faktor-faktor ini saling berkait dan bersatu padu secara menyeluruh.

Di dalam al-Qur’an dan al-Hadith terdapat banyak ayat-ayat yang menyentuh mengenai kesihatan manusia, baik yang berkaitan dengan hal-hal fizikal mahupun yang berhubungan dengan kerohanian. Antara ayat-ayat tersebut firman Allah s.w.t :

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ (٢٦)

Surah *al-Qaṣāṣ*(28) : 26.

Maksudnya : “Salah seorang dari kedua wanita itu berkata: "Wahai bapakku ambillah ia sebagai orang yang bekerja (pada kita), kerana sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat lagi dapat dipercaya”.

Terjemahan Surah *al-Qaṣāṣ*(28) : 26.

Pernyataan ‘*al-Qawiyy*’¹¹ bermaksud kuat, sama ada dari segi kesihatan fizikal seperti berkemampuan, berilmu, berkebolehan dan mantap imannya dari segi

¹⁰ Osman Bakar (1989), “The Philosophy Of Islamic Medicine And Its Relevance To The Modern World”, International Seminar on Islamic Philosophy and Science, Pulau Pinang : Universiti Sains Malaysia . Dikutip oleh Che Wan Jasimah (2000) , *Konsep Kesihatan Melalui Pemakanan : Pendekatan Islam Dan Sains* . KL : Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd. , h. 1.

¹¹ Wahbah al-Zuhaylī (1991), *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, j. 20. Beirut : Dār al-Fikr al-Mu'āsir, h. 86. Rujuk juga Abū Ja'far Muḥammad b. Jarīr al-Ṭabarī (1968), *Jāmi ' al-Bayān 'an Ta'wīl al-Qur'ān*, j. 20, c. 3. Mesir: Syarikah Maktabah wa Tab'ah Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlādūh, h. 63-64.

rohani hingga menjadikan seseorang itu beramanah seperti halnya Nabi Musa di dalam ayat di atas. Kedua-dua aspek kesihatan ini amat penting demi menjaga keselamatan dan kebahagiaan seseorang di dunia dan di akhirat.

Seterusnya dalam hadith daripada *Ibn 'Abbās*, bahawa Rasulullah s.a.w ada menerangkan aspek kesihatan yang sering diabaikan oleh manusia. Dengan erti kata lain, kebanyakan mereka tidak memanfaatkan masa sihat dan masa terluang yang mereka miliki dengan melakukan urusan yang berguna. Lantas, kebaikan sihat dan keluangan masa itu bertukar menjadi urusan yang membawa ke arah kerosakan dan kesiaan. Hadith tersebut ialah daripada *Ibn 'Abbās* bahawa Rasulullah s.a.w telah bersabda:¹²

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ.

Maksudnya : “Dua nikmat yang selalu diabaikan oleh banyak manusia ialah kesihatan dan masa lapang.”

Berhubung dengan kesihatan rohani, di dalam al-Qur'an terdapat banyak ayat-ayat yang memberi panduan kepada manusia ke arah membina jiwa yang sihat dan sejahtera. Di dalam al-Qur'an, Allah telah memberi jaminan jiwa yang sihat bagi orang-orang Islam yang beriman. Sebagaimana firman Allah s.w.t:

¹² Muhammad b. Ismā'īl Abū 'Abd Allāh al-Bukhārī, (t.t.), *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, j. 7, t.c. T.T.P, Dār al-Fikr, Kitāb al-Riqāq, Bāb al-Ṣiḥḥah wa al-Farāgh wa Lā 'Aysy Illā 'Aysy al-Akhirah, no. hadith 6412, h. 169 -170. Rujuk juga Muhammad b. Yazid Ibn Mājah al-Qazwīnī, (1996), *Sunan Ibn Mājah*, Syarh Imām Abī al-Ḥasan al-Ḥanafī al-Sindī, j. 4. Beirut : Dār al-Ma'rifah, Kitāb al-Zuhd, Bāb al-Ḥikmah, no. hadith 4170, h. 454 - 455.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨)
الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَحَسَنَ مَا أَجْرُ (٢٩)
Surah *al-Ra'd* (13) : 28 dan 29.

Maksudnya : “Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah, hati akan menjadi tenteram. Orang-orang yang beriman dan beramal soleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.”

Terjemahan Surah *al-Ra'd* (13) : 28 dan 29.

Ayat di atas telah menerangkan bahawa orang-orang mukmin yang mengingati dan memerhati ayat-ayat Allah, lalu mengiktiraf kekuasaanNya, hati dan jiwa mereka akan menjadi tenang dan tenteram. Lantas Allah menghilangkan kegelisahan dan kebimbangan pada hati hati mereka.¹³

Selain itu, bagi mengatasi segala masalah yang berhubung dengan rohani dan kejiwaan juga, Allah telah menjelaskan caranya iaitu dengan melaksanakan amal soleh. Amal soleh ini akan memandu seseorang itu mendapat kehidupan yang baik iaitu berupa kebahagiaan di dunia seperti kesihatan, rezeki yang halal, ketenangan jiwa, kerehatan dan taufik Allah ke arah ketaatan.¹⁴ Sebagaimana firman Allah:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً... (٩٧)
Surah *al-Nahl* (16) : 97.

Maksudnya: “Barangsiapa yang mengerjakan amal soleh, baik lelaki mahupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya Kami akan berikan kepadanya kehidupan yang baik...”

Terjemahan Surah *al-Nahl* (16) : 97.

¹³ Wahbah al-Zuhayli (1991), *op.cit.*, j. 13, h. 165-166.

¹⁴ *Ibid.*, j. 14, h. 229.

Demikian itu, adalah sebahagian daripada panduan yang ditunjukkan oleh al-Qur'an berhubung dengan kesihatan jiwa. Melalui ayat-ayat ini, jelas menunjukkan bahawa ajaran Islam mempunyai asas yang kukuh dalam membentuk fizikal dan rohani yang sihat.

2.3 FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI GAYA HIDUP SIHAT

Akhir-akhir ini, gaya hidup amat mempengaruhi kehidupan manusia amnya. Gaya hidup yang sihat melibatkan pengamalan tabiat hidup yang optimum dalam kehidupan seharian, seperti kegiatan fizikal yang sesuai, amalan pemakanan yang betul, rehat yang mencukupi dan mempunyai sikap positif terhadap situasi hidup.¹⁵ Di sini penulis akan membincangkan beberapa faktor yang mempengaruhi gaya hidup sihat dan seterusnya dapat mewujudkan kesihatan dan kesejahteraan hidup.

2.3.1 Amalan Riadah

Beriadah atau bersukan adalah antara kegiatan aktif yang menyihatkan badan dan mental individu. Seseorang itu tidak mungkin memiliki badan yang sihat tanpa beriadah. Pergerakan adalah simbol bagi kehidupan dan lemahnya pergerakan menandakan lumpuhnya kehidupan. Apabila anggota-anggota tubuh tidak selalu digerakkan, kesannya nanti seseorang itu tidak bertenaga dan menjadi lemah. Keadaan ini akan mendedahkan seseorang itu kepada penyakit. Sebenarnya, riadah

¹⁵ Roziah Omar (2000), *Kesihatan Dan Gaya Hidup: Isu-isu Semasa Kesihatan Masyarakat Malaysia*. KL : SNN. SPN, h. xv.

penting dalam membanyakkan pengaliran darah yang membekalkan pelbagai zat makanan dan oksigen untuk badan. Begitu juga, ia dapat membantu membebaskan tubuh dari lebihan makanan yang boleh memudaratkan kesihatan badan.¹⁶

Kelihatan masyarakat bandar kini membudayakan amalan beriadah, malah ia menjadi semakin popular. Kebanyakan kawasan perumahan, sudah ada taman-taman rekreasi yang menyediakan kemudahan bersenam. Senaman merupakan aktiviti riadah yang boleh dilakukan oleh semua orang di mana sahaja. Beriadah tidak semestinya memerlukan satu tempat khas, peralatan khas dan melakukan aktiviti lasak sahaja. Ia melibatkan aktiviti-aktiviti yang boleh mengeluarkan peluh seperti berbasikal, berenang, lompat tali, berjalan kaki, menaiki tangga, berjoging dan lain-lain. Semua ini berfungsi untuk menyihatkan badan, meringankan bebanan fikiran dan memberi kepuasan mental. Apa yang perlu diketahui, beriadah adalah sesuatu yang semulajadi kerana manusia memang dicipta untuk bergerak.

Sungguhpun begitu, beriadah atau bersenam hendaklah dilakukan bersesuaian dengan tahap umur dan keadaan kesihatan serta teknik-teknik bersenam yang betul. Dengan mengeluarkan peluh selama 20 hingga 30 minit sehari untuk dua atau tiga kali seminggu, taraf kesihatan seseorang itu akan menjadi lebih baik. Malah bersenam bersama keluarga akan mewujudkan hubungan yang lebih mesra dan jalinan kasih sayang yang lebih kukuh.

¹⁶ Hisyam Ibrāhīm al-Khaṭīb (1985), *al-Wajīz fī al-Ṭibb al-Islāmī*, 'Ammān : Dār al-Arqam , h. 125 - 126. Rujuk juga Najīb al-Kaylānī (1985), *Fī Rihāb al-Ṭibb al-Nabawī*. Beirut : Mu'assasah al-Risālah, h. 52. Jalāl al-Dīn 'Abd al-Rahmān b. Abū Bakr al-Suyūṭī (1991), *al-Rahmah fī al-Ṭibb wa al-Hikmah*. Beirut : Dār al-Kutub al-Ilmiyyah, h. 19 - 20.

Dalam sirah Nabi, jelas memperlihatkan bagaimana Rasulullah s.a.w sentiasa menjaga dan mementingkan kesihatan ketika sakit dan sihatnya melalui amalan beriadah. Baginda menganjurkan riadah untuk mendapat kesihatan badan dan hati seperti belajar memanah, menunggang kuda, berjalan, berlari, berenang, bermusafir, melontar, berburu dan sebagainya.¹⁷

Diriwayatkan juga bahawa Rasulullah s.a.w pernah bergusti dengan seorang ahli gusti handal bernama *Rukānah* beberapa kali dan baginda sentiasa menang. *‘Aisyah* juga meriwayatkan bahawa beliau sering berlumba lari dengan Rasulullah s.a.w. Secara khusus, dalam sebuah hadith daripada *Abū Hurayrah* iaitu Rasulullah s.a.w bersabda :¹⁸

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ سَافِرُوا تَصِحُّوا وَاعْزُوا تَسْتَعْمُوا.

Maksudnya: “Kamu bermusafir kamu sihat, Kamu berperang kamu beroleh ghanimah”

Selain itu, ibadat solat yang menjadi rukun Islam yang kedua adalah satu amalan yang mempunyai latihan luaran dan dalaman. Ianya satu corak latihan dan juga santapan terbaik untuk rohani. Pergerakan solat yang terdiri dari berdiri, rukuk, i’tidal dan sujud dilakukan lima kali sehari dengan jarak waktu yang tetap. Pergerakan tadi, baik untuk kesihatan anggota badan, tulang dan sendi.¹⁹ Sebagaimana firman Allah:

¹⁷ ‘Izz al-Dīn Farrāj (1984), *al-Islām wa al-Wiqāyah min al-Amrāḍ*, c. 2. Beirut : Dār al-Rā’id al-‘Arabī, h. 54. Rujuk juga Hīsyam Ibrāhīm al-Khaṭīb (1985), *op.cit.*, h. 127-128.

¹⁸ Ahmad b. Hanbal (t.t.), *Musnad al-Imām Ahmad*, j. 2, t.c. Madinah al-Andalus: Mu’assasah Qurtubah, Musnad Abū Hurayrah, no. hadith 8933, h. 380.

¹⁹ al-Hajj Muḥammad Waṣṭī (1990), *al-Qur’ān wa al-Ṭibb*. Beirut : Dār Ibn Hazm, h. 17.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ
تُفْلِحُونَ (٧٧)

Surah *al-Hajj* (22) : 77.

Maksudnya : “Hai orang-orang yang beriman, rukuk dan sujudlah kamu, serta sembahlah Tuhanmu dan perbuatlah kebajikan, supaya kamu mendapat kemenangan.”

Terjemahan Surah *al-Hajj* (22) : 77.

Waktu solat ditetapkan mengikut pergerakan matahari dan planet di angkasa menjadikan ia harmoni dengan pusingan semulajadi ini. Pergerakan solat ini banyak kelebihannya. Paling kurang seorang muslim akan mendirikan 17 rakaat bagi solat fardu dan 13 bagi solat sunat. Oleh itu, dia telah bergerak sebanyak 30 kali dalam sehari.²⁰

Sementara ibadat puasa pula boleh mendatangkan kesihatan dan menjauhkan pelbagai penyakit merbahaya. Ia merupakan suatu cara rawatan dari Allah yang tidak memerlukan belanja kecuali pemerhatian dan kesedaran. Rasulullah s.a.w pernah bersabda iaitu daripada *Abū Hurayrah*:²¹

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ رَسُولُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صُومُوا تَصِحُّوا.

Maksudnya: “Berpuasalah maka kamu sihat.”

²⁰ Hīsyam Ibrāhīm al-Khatīb (1985) , *op.cit.*, h. 126-127. Rujuk juga ‘Izz al-Dīn Farrāj (1984), *op.cit.*, h. 58. ‘Abd al-Ḥamīd Diyāb & Aḥmad Qarqūz (1982), *Ma’a al-Ṭibb fī al-Qur’ān al-Karīm*, c. 2. Dimasyq: Mu’assasah ‘Ulūm al-Qur’ān, h. 124.

²¹ ‘Alā’ al-Muttaqī b. Ḥusām al-Dīn al-Ḥind al-Burhān Fūrī (1993), *Kanz al- ‘Ummāl fī Sunan al-Aqwāl wa al-Af’āl* , j. 8. Beirut : Mu’assasah al-Risālāh , Kitāb al-Sawm, no. hadith 23605, h. 450.

Para doktor telah membahaskan tentang kesan ibadat puasa terhadap kesihatan badan. Antaranya, ia merehatkan anggota badan terutama anggota penghadaman, menghilangkan lemak, membersihkan sisa-sisa toksik dalam badan, menurunkan tekanan darah tinggi dan mengelak kencing manis.²² Jika dilihat dari sudut rohani, puasa mampu membersihkan jiwa individu, menjaga dari melakukan kejahatan, menyeru agar melakukan kebaikan, menjernihkan hati, menajamkan pandangan, tabah, sabar dan istiqamah.²³

Ibadat haji dan umrah merupakan latihan riadah yang paling berat. Ini kerana haji menuntut individu muslim melakukan perjalanan dan perbuatan yang sukar seperti tawaf, sa'i antara Safa dan Marwah, wuquf di Arafah serta melontar jamrah.²⁴ Sebagaimana peperangan juga menguji kekuatan dan memerlukan pergerakan yang menyeluruh sama ada fizikal, rohani dan mental. Namun, masih terdapat banyak riadah yang dilakukan secara tidak langsung oleh individu muslim melalui ibadah seperti berwudu', mandi, mengiringi jenazah, ziarah, bertahajjud dan lain-lain.

Tegasnya, amalan riadah ini penting dalam mendapatkan badan, rohani dan mental yang sihat dan kuat. Di samping sebagai persediaan dalam menghadapi peperangan. Sesungguhnya kekuatan fizikal, rohani, dan mental melambangkan

²² Habsyī Fath Allāh al-Hafnādī (t.t), *al-Qur'ān Dawā' wa 'Ilāj wa Siyfā'*, t.c. Iskandariyah : al-Muktab al-Jāmi' al-Ḥadīth, h. 26 - 27. Rujuk juga 'Izz al-Dīn Farrāj (1984), *op.cit.*, h. 48. Najīb al-Kaylānī (1985), *op.cit.*, h. 53 - 54.

²³ Ḥisyām Ibrāhīm al-Khaṭīb (1985), *op.cit.*, h. 170 - 171.

²⁴ *Ibid.*, h. 128. Rujuk juga 'Abd al-Ḥamid Diyāb & Aḥmad Qarqūz (1982), *op.cit.*, h. 126.

seorang mukmin yang kuat di sisi Allah s.w.t. Sebagaimana sabda Rasulullah s.a.w dalam hadith daripada *Abū Hurayrah*.²⁵

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ.

Maksudnya : “Seorang mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih disukai Allah, berbanding mukmin yang lemah.”

2.3.2 Amalan Kebersihan

Islam menggalakkan kebersihan sama ada dari sudut fizikal dan rohani. Dengan menitikberatkan hal-hal yang berhubung dengan kebersihan sama ada kebersihan diri, persekitaran, pakaian, makanan dan hati, ternyata Islam menjamin kesihatan manusia. Umpamanya dalam memelihara kebersihan rohani melalui kebersihan hati daripada akhlak-akhlak yang keji. Sementara kebersihan fizikal pula ialah membersihkan badan daripada segala najis serta hadas besar atau kecil.²⁶ Bersih bukan saja daripada najis bahkan juga kekotoran dan segala pemandangan yang tidak menyenangkan. Firman Allah s.w.t :

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ (٢٢٢)
 Surah *al-Baqarah* (2) : 222.

Maksudnya : “...Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang taubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.”

Terjemahan Surah *al-Baqarah* (2) : 222.

²⁵ Muslim b. al-Hajjāj b. Muslim b. Ward Abū Husayn al-Qusyayrī (1995), *Ṣaḥīḥ Muslim*, Syarh Imām Nawāwī, j. 16, c. 2 . Beirut : Dār al-Maʿrifah , Kitāb al-Qadr, Bāb fī al- ‘Amr bi Quwwah wa Tark al- ‘Ajz wa al-Istiʿānah bi Allāh wa Tafwīḍ al-Maqādir li- Allāh, no. hadith 6716, h. 431. Rujuk juga Ibn Mājah (1996), *op.cit.*, j.1, Kitāb al-Muqaddimah, Bāb fī al-Qadr , no. hadith 79, h. 61.

²⁶ Hīsyam Ibrāhīm al-Khatīb (1985) , *op.cit.*, h. 104.

Dalam sebuah hadits daripada *Abū Mālik Al-Asy'arī* r.a bahawa Nabi s.a.w bersabda: ²⁷

عَنْ أَبِي مَالِكٍ الْأَشْعَرِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ.

Maksudnya: "Kebersihan itu separuh daripada Iman"

Dalam hukum Islam terdapat tiga ungkapan yang menyatakan kebersihan ²⁸, iaitu :

1. *Naẓāfah* iaitu bersih dari kotoran dan noda secara lahiriah dengan alat pembersihnya benda yang bersih seperti air.
2. *Tahārah* iaitu mengandung pengertian yang lebih luas meliputi kebersihan lahiriah dan batiniah.
3. *Tazkiyah* pula mengandung erti ganda iaitu membersihkan diri dari sifat atau perbuatan tercela dan menumbuhkan atau memperbaiki jiwa dengan sifat-sifat yang terpuji.

Ajaran kebersihan yang dituntut oleh Islam dapat dilihat dengan jelas dalam pensyariaan wudu', seperti firman Allah:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ... (٦)
Surah *al-Mā'idah* (5) : 6.

²⁷ Muslim (1995), *op.cit.*, j. 3, Kitāb al-Tahārah, Bāb Faḍl al-Wudū', no. hadits 533, h. 95. Rujuk juga 'Alā' al-Muttaqī b. Ḥusām al-Dīn al-Hind al-Burhān Furī (1993), *op.cit.*, j. 9, Kitāb al-Tahārah, no. hadits 25998, h. 276.

²⁸ Basyir 'Abd al-Rahmān al-Za'bi (1980), *Aḥkam al-'Ibādāt*, c. 4. Dimasyq : Dār al-Fikr, h. 37. Rujuk juga Wahbah al-Zuhaylī (1989), *al-Fiqh al-Islāmī wa Adillatuh*, j. 1, c. 3. Dimasyq : Dār al-Fikr, h. 88. Abū Muḥammad 'Abd Allāh b. Aḥmad (1972), *al-Mughnī*, j.1. t.c. Beirut : Dār al-Kitāb al-'Arabī, h. 5. A. Rahman Ritonga & Zainuddin (Drs.), (1997), *Fiqh Ibadah*. Jakarta : Gaya Media Pratama, h. 25 - 26.

Maksudnya: “Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu ingin mengerjakan solat, maka basuhlah muka dan tanganmu hingga ke siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu hingga ke kedua mata kaki...”

Terjemahan Surah *al-Māidah* (5) : 6.

Wudu’²⁹ yang dilakukan beberapa kali sebelum menjalankan ibadah solat atau kerana ingin bertawaf dan memegang al-Qur’an, mempunyai kesan dan faedah-faedah kesihatan. Umpamanya menjaga dari berlakunya pemindahan penyakit melalui tangan yang kotor, melancarkan perjalanan darah, mencergaskan badan serta membebaskan bahagian tubuh yang terdedah dari kekotoran yang sentiasa melekat di badan.³⁰ Begitu juga Islam menjadikan mandi, bersugi, memotong kuku, misai, rambut, bersunat dan lain-lain lagi sebagai suatu kaedah pembersihan badan dari kekotoran dan mengelak dari jangkitan kuman.

Malah Rasulullah s.a.w turut menekankan kebersihan pakaian, tempat tinggal dan persekitaran dari sebarang kekotoran. Kebersihan pakaian penting kerana sahnya solat seseorang muslim bergantung kepada kesuciannya dari najis. Sementara kebersihan tempat tinggal dan persekitaran adalah meliputi jalan raya, tempat-tempat awam dan tandas.³¹ Pembuangan najis yang betul akan mencegah merebaknya penyakit-penyakit berjangkit seperti taun, demam kuning, demam kepialu dan sebagainya.³²

²⁹ Wudu’ mengikut syarak ialah menggunakan air ke atas anggota-anggota yang tertentu, dengan cara yang tertentu. Rujuk ‘Abd al-Rahmān b. Muḥammad ‘Iwād al-Jaziri, (t.t.), *Kitāb al-Fiqh ‘Alā al-Madhāhib al-Arba’ah*, j. 1, t.c. Beirut : Dār Ihyā’ al-Turāth al-‘Arabī, h. 49.

³⁰ ‘Abd al-Ḥamīd Diyāb & Aḥmad Qarqūz (1982), *op.cit.*, h. 121-122.

³¹ Mohd Muḥiden Abd Rahman (1996), *Al-Tibb al-Nabawi Suatu Pengenalan*. Subang Jaya : Penerbitan al-Ramadhan, h. 38.

³² Danial Zainal Abidin (1988), *Konsep Perubatan Islam*. Pulau Pinang : Pustaka Nahnu, h. 30.

Itulah keindahan Islam. Ajaran-ajarannya meliputi semua aspek kehidupan termasuklah kebersihan. Sesungguhnya amalan kebersihan perlu dipraktikkan setiap masa kerana Allah amat suka kepada orang yang bersih dari segala kekotoran, bersih dari perbuatan yang dilarang, dan sentiasa bertaubat daripada berbuat dosa.

2.3.3 Amalan Pemakanan Yang Sihat

Amalan pemakanan yang sihat merupakan satu perlakuan yang penting dalam memastikan kesihatan optimum. Walau bagaimanapun, pemakanan bukan satu-satunya faktor tunggal yang dapat menjamin kesihatan seseorang individu. Namun penulis berpendapat, pemakanan adalah faktor terpenting dan ia adalah jaminan seseorang individu dapat meneruskan kelangsungannya di muka bumi ini. Tanpanya, pasti nyawa individu akan hilang.

Dalam kehidupan seharian, pemilihan jenis makanan, tabiat makan dan masa adalah faktor yang mempengaruhi taraf kesihatan individu. Kebanyakan penyakit yang timbul dewasa ini, adalah berpunca dari hal pengambilan makanan. Sebagai renungan, hadith daripada *Miqdām bin Ma’d Kariba* iaitu Rasulullah s.a.w telah bersabda³³.

عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرَبَ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَغَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتُ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثَلْثُ لَطْعَامِهِ وَثَلْثُ لَشْرَابِهِ وَثَلْثُ لِنَفْسِهِ.

³³ Ibn Mājah (1996), *op.cit.* , j. 4, Kitāb al-Aṭ‘imah, Bāb al-Iqtisād fī al-Akl wa Karāhiyah al-Sya‘b, no. hadith 3349, h. 48.

Maksudnya: “ Tidak ada lagi bekas yang lebih keji yang dipenuhi oleh anak Adam daripada perutnya. Cukuplah bagi anak Adam dengan beberapa suap yang boleh membetulkan tulang belakangnya. Sekiranya dia terpaksa melakukan juga, maka satu pertiga untuk makanan, satu pertiga untuk minuman dan satu pertiga untuk pernafasan.”

Dalam kebanyakan kes perubatan, makanan mampu menjadi penawar yang menakjubkan, malah ia juga boleh menjadi racun dengan mendatangkan pelbagai masalah dan bahaya. Terdapat lima jenis bahaya yang boleh berpunca daripada makanan ³⁴, iaitu bahaya disebabkan oleh kuman, kurang makan dan terlebih makan, persekitaran yang tercemar, racun atau toksin semulajadi dalam makanan dan aditif³⁵ makanan. Namun bahaya yang disebabkan oleh kuman merupakan peringkat bahaya paling atas antara kelima-lima jenis bahaya tersebut.

Bagi menjaga kesihatan, seseorang itu disarankan mengambil pemakanan yang sihat dan seimbang. Makanan yang sihat adalah makanan yang dapat menjaga kesihatan dan memelihara tubuh dari pelbagai jenis penyakit juga dapat memperbaharui kerosakan tubuh. Oleh itu, seseorang mesti memerhati ciri-ciri asas makanan yang sihat dan jangan berlebih-lebihan dalam makanan sehingga menyulitkan pencernaan.³⁶

Pemakanan merupakan ubat yang terbaik untuk kesihatan. Kerana itu, Islam amat menekankan pengambilan makanan dan minuman yang halal dan baik serta

³⁴ Jamal Khair Hashim, (1998) , *Makanan : Keracunan Dan Keselamatan* . KL : DB & P, h. 5.

³⁵ Adalah bahan selain dari nutrein utama yang ditambah pada makanan dalam kuantiti yang kecil.

³⁶ Ali Mu'nis (1995), *Pengubatan Cara Rasulullah SAW* . KL: Era Ilmu Sdn. Bhd , h. 30.

yang sesuai untuk tubuh badan manusia. Asas pemakanan Islam ialah berdasarkan firman Allah s.w.t :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ (١٦٨)

Surah al-Baqarah (2) : 168.

Maksudnya : “Wahai manusia sekalian, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu”

Terjemahan Surah al-Baqarah (2) : 168.

Penegasan dalam memakan makanan dan minuman yang halal dan baik ini adalah untuk mengelakkan daripada berlaku kemudaratan, keracunan dan kesan buruk yang boleh menjejaskan kesihatan manusia. Oleh itu, konsep halal haram disyariatkan oleh Allah kepada umat manusia kerana Dialah yang mengetahui apa yang layak dan sesuai bagi hambaNya. Manakala Rasulullah s.a.w menunjukkan panduan dan adab-adab pemakanan yang baik untuk diamalkan oleh umatnya.

Justeru , dari ketiga-tiga faktor yang telah dibentangkan sebelum ini, penulis mendapati bahawa, aspek pemakanan amat penting untuk dibincangkan. Ini memandangkan seseorang itu tidak dapat tidak akan melakukan proses makan sepanjang hidupnya. Lantaran itu, rasional kajian ini dibuat agar dapat memberi gambaran bahawa aspek pemakanan adalah penting dan berkait rapat dengan gaya hidup sihat seseorang.

2.4 DEFINISI PEMAKANAN

Pemakanan berkait rapat dengan makanan. Makanan adalah sesuatu yang secara fizikalnya boleh dikenali sama ada dari segi warna, bentuk, tekstur, bau dan rasa. Dalam istilah bahasa Arab, makanan adalah *aṭ'imah* iaitu kata jamak kepada *ṭa'ām* yang bermaksud segala apa yang dimakan untuk mendapat kekuatan bagi badan. Perkataan *ṭa'm* pula bermaksud merasai sesuatu sama ada manis, pahit, masam, masin dan sebagainya.³⁷

Mohamed bin Jusoh³⁸ menyatakan, makan boleh diertikan sebagai memamah, mengunyah sesuatu benda yang bukan berbentuk cecair. Sebagai contoh nasi, roti buah-buahan dan lain-lain. Manakala minum pula ditujukan kepada perbuatan yang meminum cecair seperti air, susu, madu dan lain-lain.

Sementara Nancy J. Peckenpaugh dan Charlotte M. Poleman³⁹ mengatakan makanan adalah apa-apa bahan, sama ada pepejal atau cecair yang apabila diambil, dicerna, diserap akan digunakan untuk membina dan mengekalkan tisu badan, mengawalatur proses badan serta membekalkan tenaga.

Manakala *Dorland's Illustrated Medical Dictionary* mentakrifkan makanan adalah apa sahaja yang diambil oleh badan yang akan membina tisu atau

³⁷ Majma' al-Lughah al-'Arabiyyah (1992), *op.cit.*, h. 391.

³⁸ Mohamed bin Jusoh (1986), *Prinsip Utama Makanan dan Minuman Dalam Islam*. KL : BAHEIS, JPM, h. 2.

³⁹ Nancy J. Peckenpaugh & Charlotte M. Poleman (1995), *Nutrition: Essentials & Diet Therapy*, c. 7. USA : W.B. Saunders Company, h. 3.

membekalkan badan dengan kehangatan, pencernaan dan zat makanan. Selain itu, *Bender's Dictionary of Nutrition and Food Technology* pula menyatakan makanan adalah suatu bahan yang dimakan oleh mulut untuk memantapkan kehidupan dan pertumbuhan, membekalkan tenaga, membina serta memperbaiki tisu.⁴⁰

Bagi *Brian A. Fox dan Allan G. Cameron*,⁴¹ makanan dirujuk sebagai suatu bahan yang apabila dimakan dan diserap oleh badan, menghasilkan tenaga, meningkatkan kesihatan dan memperbaiki tisu atau mengawalatur proses ini. Komponen bahan kimia makanan yang membuat fungsi ini dikenali sebagai nutrien.

Dalam istilah ilmu sains, tidak dibezakan antara makanan dan minuman kerana kedua-duanya dimasukkan di bawah proses pemakanan. Menurut *Turner R.N*⁴² pemakanan ialah kombinasi dari proses bagaimana organisma mengambil, menghadam, menyerap, mengangkut, mengguna serta mengkumuh bahan makanan tersebut untuk tujuan pembesaran dan membaikpulih komponen di dalam badan.

Selain itu, *Phuah Kooi Ean*⁴³ menakrifkan pemakanan sebagai kajian semua proses penyerapan dan penggunaan bahan makanan. Ini termasuk identifikasi setiap bahan makanan yang diperlukan untuk pembesaran dan pembinaan setiap organisma.

⁴⁰Brian A Fox & Allan G Cameron (1995), *Food Science, Nutrition and Health*, c. 6. London : Edward Arnold, h. 2.

⁴¹*Ibid.*, h. 3.

⁴²Turner, R. Newman (1984), *Naturopathic Medicine*. England : Thorsons, Publ. Ltd., h. 18.

⁴³Phuah kooi Ean (1992), *Pemakanan*, c. 2. KL : DB & P, h. 1.

Manakala Suriah Abd Rahman ⁴⁴ menyatakan pemakanan sebagai satu sains adalah berhubung dengan kajian yang menyediakan sesuatu organisma dengan makanan yang cukup supaya organisma tersebut dapat membesar, membiak dan berfungsi dengan baik. Sementara *Sir Harold Himsworth* ⁴⁵ pula mencadangkan bahawa pemakanan ialah penilaian kesan makanan dan jujuk-jujuknya terhadap organisma hidup.

Oleh itu, penulis menyimpulkan bahawa pemakanan adalah suatu proses bagaimana badan menggunakan nutrien-nutrien yang terdapat di dalam makanan bagi pertumbuhan dan membaikpulih komponen badan.

2.5 TUJUAN MAKAN DAN MINUM

Satu persoalan yang sering diperkata berhubung dengan makan ialah: “Adakah manusia hidup untuk makan, atau manusia makan untuk meneruskan kehidupan?”. Bagi umat Islam, sudah tentu mereka makan kerana untuk meneruskan kehidupan. Setiap makhluk hidup memerlukan makanan kecuali para malaikat yang telah dinyatakan di dalam al-Qur’an. Manusia dan haiwan adalah makhluk yang telah dianugerahkan Allah s.w.t dengan nafsu. Dari nafsu inilah manusia mempunyai keinginan yang kadang-kadang melampaui anugerah akal fikiran jika ianya tidak dipandu dengan baik.

⁴⁴ Suriah Abdul Rahman (1993), *Memahami Pemakanan*. KL : DB & P, h. 1.

⁴⁵ *Ibid*.

Antara tujuan makan ialah dapat dilihat ketika proses awal kejadian manusia di alam rahim, sesungguhnya manusia telah dibekalkan makanan untuk proses pembesaran organ dan pertumbuhan mental. Kerana itu, ibu-ibu dinasihatkan agar memilih makanan yang berkhasiat, malah ia hendaklah dari yang halal dan baik.

Manusia dan binatang adalah makhluk yang aktif. Mereka sentiasa memerlukan tenaga untuk bergerak dan melakukan sesuatu perbuatan. Tenaga ini diperolehi dari bahan-bahan makanan. Oleh itu, tanpa makanan, tenaga tidak boleh diperolehi dan ia akan menyebabkan tubuh badan menjadi lesu serta tidak bermaya.

Selain itu, makanan dan minuman juga adalah untuk penggantian dan pembaikan tisu-tisu dan sel-sel yang telah rosak. Malah menumbuhkan sel-sel baru apabila berlaku kelukaan atau sel yang sedia ada sudah tua.⁴⁶ Ini kerana, sebahagian dari tubuh manusia terdiri dari jaringan sel-sel dan tisu yang sentiasa terdedah kepada kecederaan dan kerosakan.⁴⁷ Makanan termasuk air berfungsi sebagai:⁴⁸

1. Penyalur bahan-bahan yang diperlukan untuk pertumbuhan badan yang cukup dari peringkat bayi hingga dewasa.
2. Menampung keperluan seharian untuk memperbaharui jaringan-jaringan yang rosak.
3. Pembekal zat-zat enzim kepada cairan-cairan pencernaan untuk menghancurkan makanan hingga dapat diserap oleh darah.

⁴⁶ Mohamad bin Jusoh (1986), *op.cit.*, h. 5.

⁴⁷ Fatimah Arshad (1988), *Makanlah Sayang*. KL : Time Book International, h. 4.

⁴⁸ Idrus, H. Alkaf (1992), *Petunjuk Rasulullah SAW, Cara Rawatan Diri Dan Pengubatan*. Alor Star : Kalam Ilmu, h. 106-107.

4. Pembekal bahan-bahan untuk fungsi kelenjar-kelenjar untuk membuat endokrin yang mengatur pertumbuhan badan.
5. Pembekal bahan-bahan kepada badan untuk pertahanan diri dari penyakit
6. Pembekal bahan bakar untuk mendapat tenaga dan kehangatan.

Apabila ditinjau dari perspektif Islam, makan dan minum bukan sahaja untuk tujuan-tujuan di atas tetapi ia juga mempunyai maksud dan matlamat yang lebih jauh. Iaitu untuk membolehkan manusia menjalankan kegiatan-kegiatan hidup yang diredai Allah dan beramal ibadat kepadaNya. Inilah sifat orang yang bersyukur di atas nikmat Allah, firmanNya :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ (١٧٢)

Surah *al-Baqarah* (2) : 172.

Maksudnya : “Wahai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar hanya kepadaNya kamu menyembah.”

Terjemahan Surah *al-Baqarah* (2) : 172.

2.6 FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PEMAKANAN INDIVIDU

Kebanyakan manusia, sekiranya ditanya kenapa mereka makan, mereka pasti menjawab ‘untuk meneruskan kehidupan’ atau kerana memenuhi tuntutan rasa laparnya.

Pada hakikatnya, pemakanan seseorang adalah dipengaruhi oleh faktor-faktor lain ⁴⁹ seperti berikut:

2.6.1 Agama dan Kepercayaan

Agama memainkan peranan signifikan dalam mencorakkan pemakanan individu. Ini termasuklah menentukan prodesur-prosedur yang mesti diikuti terhadap makanan. Pelbagai panduan telah ditetapkan bagi memastikan kemaslahatan manusia. Bagi agama Islam, pada dasarnya semua makanan adalah harus. Walau bagaimanapun, terdapat beberapa makanan yang dilarang untuk dimakan seperti babi dan sebagainya yang telah diperincikan di dalam al-Qur'an. Malah kaedah penyembelihan juga turut menjadi syarat dalam menentukan kehalalan sesuatu makanan. Sementara agama lain seperti Buddha juga, telah menyarankan penganutnya mengamalkan vegetarianisme. Oleh itu, kepelbagaian agama akan meluaskan variasi dalam mencorakkan pengambilan makanan seseorang.

2.6.2 Politik

Makanan boleh digunakan untuk mencari pengaruh. Mereka yang mengawal pembekalan makanan akan berupaya mengawal masyarakat. Sejarah banyak memaparkan bagaimana keadaan ini berlaku. Pada zaman dulu, penguasa bandar

⁴⁹ Marion Bennion & Barbara Scheule (2000), *Introductory Foods*, c.11. New Jersey : Prentice Hall, h. 1-8. Rujuk juga Nancy J. Peckenpaugh & Charlotte M. Poleman (1995), *Nutrition : Essentials & Diet Therapy*, c. 7. USA: W. B Saunders Company, h. 20-21. Mary E. Barasi (1997), *Human Nutrition : A Health Perspective*. London : Arnold, h. 21-35 dan Frederick J. Stare & Margaret McWilliams (1977), *Living Nutrition*, c. 2. New York : John Wiley & Son Inc, h. 28-51.

berjaya menguasai politik masyarakat kota dan masyarakat desa kerana berjaya dalam mengawal bekalan makanan. Dewasa ini, pertolongan bantuan makanan kepada negara-negara miskin dilihat sebagai penganiayaan dalam memastikan pengaruh politik sesebuah negara maju. Kesan politik juga turut mempengaruhi pengambilan makanan, lebih-lebih lagi ketika berlakunya peperangan. Semasa peperangan meletus, ramai penduduk akan mengalami kekurangan nutrisi dan pembekalan makanan pula menjadi terhad kerana kesukaran untuk mendapatkannya.

2.6.3 Keadaan Geografi dan Iklim

Keadaan geografi dan iklim juga mempengaruhi jenis makanan yang digunakan dan ditanam di sesuatu kawasan. Negara tropikal misalnya yang mendapat taburan hujan yang banyak akan menghasilkan buah-buahan yang melimpah-ruah sepanjang masa. Iklim di Asia Tenggara pula amat sesuai untuk penanaman padi yang menjadi makanan asasi bagi penduduknya berbanding jagung yang banyak ditanam di Amerika Tengah dan Amerika Selatan.

Bagi negara berpulau seperti Jepun, kemajuan dalam bidang perikanan sentiasa menjadi fokus utama untuk mendapat makanan laut seperti ikan, tiram, ketam, udang dan sotong berbanding mereka yang tinggal di pedalaman. Oleh yang demikian tidak ragu lagi, keadaan geografi dan cuaca penting dalam menentukan pengeluaran optimum sesuatu makanan.

2.6.4 Ekonomi

Makanan adalah simbol kepada kekayaan dan status. Semua budaya memperlihatkan prestij dan tanggapan yang unik dalam menilai sesuatu makanan. Tidak lama dahulu, memakan roti putih bagi golongan bangsawan di Eropah merupakan suatu kemegahan dan memakan roti yang berwarna coklat pula dikira dari golongan bawahan yang miskin. Kini, pengambilan makanan banyak bergantung kepada kuasa membeli. Ekonomi adalah faktor kuasa yang menghadkan bentuk makan yang dikonsumsi oleh seseorang. Biasanya jika seseorang itu mempunyai masalah kewangan, dia akan cenderung memilih makanan yang bernilai murah dan boleh didapati dalam kuantiti yang banyak untuk memenuhi keperluan seisi keluarga.

2.6.5 Sosial Budaya

Pengaruh sosial budaya masyarakat amat berkait rapat dengan cara pemakanan individu. Sosial budaya yang berkembang akan menghasilkan makanan yang berbeza dari satu budaya ke budaya yang lain. Sebagai contoh, tikus dan ular mungkin menjadi makanan yang lazat bagi sesuatu bangsa. Makanan ini tidak pernah terfikir oleh bangsa lain untuk dijadikan bahan makanan. Sementara telur pula menjadi sarapan utama kebanyakan budaya. Bagi masyarakat Filipina, makanan diklasifikasikan kepada tiga kategori berbeza iaitu makanan yang meredakan kelaparan seperti nasi, makanan yang memenuhi selera seperti daging makanan yang mempunyai rasa seperti garam.⁵⁰

⁵⁰ Adel p. den Hartog and Nija A. Van Staveren (1983), *Manual for Social Surveys on Food Habits and Consumption in Developing Countries*, t.c. Netherlands : Pudoc Wageningen, h. 3.

2.6.6 Pengetahuan mengenai Pemakanan dan Kesihatan

Sememangnya tidak dinafikan terdapat perbezaan yang ketara antara mereka yang mempunyai pengetahuan dengan yang tidak mempunyai pengetahuan. Seorang pengusaha makanan yang mempunyai pendidikan formal atau yang mengikuti pelbagai kursus berhubung pemakanan sentiasa akan meningkatkan pengeluaran, tahap keselamatan makanan dan melatih pekerja-pekerja mereka menjalankan pengendalian makanan dengan lebih baik.

Sesungguhnya program pembelajaran berhubung dengan pemakanan akan memberi peluang kepada individu mahupun masyarakat mempelajari pemakanan yang mereka perlukan, mengetahui sumber makanan yang mengandungi nutrien yang signifikan bagi badan, memahami cara-cara pemprosesan, penyediaan, penyimpanan, pembungkusan, penglabelan, menjaga kebersihan serta memperjuangkan hak-hak kepenggunaan.

Sementara media massa dan media elektronik telah banyak menyediakan program-program pengajaran mengenai pemakanan kepada masyarakat. Selain itu, seminar-seminar turut diadakan untuk menerangkan pemakanan yang sihat. Oleh itu, individu dan masyarakat dapat meningkatkan kefahaman, lalu mengamalkan diet yang sihat dalam menu harian mereka. Di Malaysia, program ini dijadikan matapelajaran sekolah, institusi pengajian tinggi, badan kesihatan dan sebagainya. Semakin efektif pendekatan yang digunakan, maka semakin baik hasil pembelajaran ini terhadap masyarakat.

2.6.7 Perkembangan Teknologi

Dewasa ini, perkembangan yang amat penting yang telah dijalankan bagi meningkatkan pengeluaran makanan serta memperbaiki nilai pemakanan telah banyak diusahakan. Penyelidikan dalam bidang pertanian, penghasilan produk makanan baru, penggunaan radiasi, pencapaian hebat dalam kejuruteraan genetik, proses memperkayakan dan memperkuat kandungan nutrisi dalam makanan telah berjaya dilakukan bagi memenuhi keperluan makanan sedunia. Ini dibantu dengan penggunaan teknologi dalam mengawet makanan sama ada melalui penggunaan bahan aditif atau proses penyejukbeku dan pengeringan. Sementara, pembungkusan dan penglabelan diaplikasikan bagi memastikan makanan sentiasa baik dalam tempoh jangka hayat yang dinyatakan, sebelum dipasarkan dan digunakan oleh pengguna. Oleh itu, industri yang telah berkembang telah membawa perubahan yang besar bagi memberi kepuasan kepada pihak pengguna.

2.6.8 Emosi dan Psikologi

Secara biologinya, manusia memerlukan makanan untuk memantapkan kehidupan dan memenuhi rasa laparnya. Namun dari sudut emosi dan psikologi, pengambilan makanan melahirkan rasa senang dan kepuasan secara fizikal.

Sebenarnya pengambilan makanan banyak dikuasai oleh emosi seseorang. Ia berlaku walaupun seseorang itu berada dalam waktu gembira, sedih, tertekan, bosan dan kecewa. Sudah menjadi perkara biasa, syarikat pengiklanan makanan, akan

merangsang dan memperguna emosi seseorang untuk membeli sesuatu produk makanan. Dengan itu, pengawalan emosi dengan baik dan berfikir sebelum bertindak akan menjamin individu dan masyarakat mengambil makanan yang sihat. Manakala pertukaran makanan di antara individu dengan individu yang lain, mempamerkan suatu keadaan di mana makanan menjadi jambatan yang menghubungkan tali persaudaraan, cara berkomunikasi dan memperlihatkan keramahan peribadi individu itu. Di samping itu, ia mengembalikan nostalgia dan kenangan silam berhubung kekeluargaan dan persahabatan.

2.7 PRINSIP PEMAKANAN

Prinsip adalah satu keperluan dalam kehidupan seseorang yang dapat memandu dirinya melakukan sesuatu dengan lebih efisien dan tepat. Dalam menghurai prinsip pemakanan, penulis telah membahagikan ia kepada dua iaitu:

2.7.1 Perut Punca Penyakit

Konsep bahawa perut punca penyakit adalah konsep yang dicetuskan oleh wahyu Ilahi, manusia itu sakit disebabkan perbuatannya sendiri. Sebab itu kesederhanaan dalam makan dan minum amat ditekankan sebagaimana Rasulullah s.a.w dan para sahabat menjadi contoh tauladan berhubung dengan hal ini. Makan hanya ketika lapar dan berhenti sebelum kenyang, sehingga ia tidak meletihkan proses penghadaman dan memberatkan perut untuk menanggung bebanannya. Semakin sedikit makanan yang dimakan, maka sedikitlah kandungan racun di dalam badan

seseorang. Sebaliknya jika seseorang itu melampau dalam makan dan minum, pasti dia akan ditimpa dengan pelbagai penyakit.

Justeru kepentingan menjaga perut di dalam Islam mempunyai faedah yang besar dalam kehidupan individu muslim dari perspektif duniawi dan ukhrawi. Faedah duniawi itu ialah penjagaan perut yang menyihatkan tubuh badannya. Hasil daripada makanan yang tercerna di dalam perut akan menjadi darah, daging dan air mani yang menjadi sumber membiaknya zuriat Adam dan Hawa. Perut juga dapat menyempumakan kesedapan makan dan minum di dunia.⁵¹

Perut yang sihat dan mampu menghadamkan makanan dengan baik akan menghasilkan tenaga di dalam badan. Tenaga yang dihasilkan itu akan menguatkan tubuh badan untuk bekerja, beribadah serta berjihad di jalan Allah. Individu muslim yang menjaga perutnya daripada dimasuki makanan yang haram dan syubhah akan mendapat ganjaran di akhirat hasil dari kesabarannya serta kewarakannya di dunia.

Imam *al-Ghazālī*⁵² pernah menyebut bahawa peliharalah perut daripada memakan makanan yang haram atau yang syubhah serta berusaha untuk mencari makanan yang halal. Apabila makanan halal diperolehi, maka hendaklah individu muslim merasa cukup dengan memakannya dan berhentilah sebelum kenyang kerana perut yang kekenyangan boleh mengeraskan hati dan menumpulkan akal serta memberatkan anggota daripada berbuat ibadat dan mencari ilmu. Bahkan perut yang

⁵¹ Mohd Solehan Syarif (1992), *Bagaimana Mendidik Hati*. KL : Syeikh Publisher, h. 24.

⁵² Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad al-Ghazali (1995), *Bidayah al-Hidayah*, Abu 'Ali al-Banjari al-Nadawi (terj.), c. 2. Kedah : Pustaka Darussalam Sdn. Bhd., h. 128.

kenyang itu akan menguatkan nafsu dan membantu tentera syaitan. Oleh yang demikian, kenyang dengan yang haram adalah punca segala kejahatan.

Menurut *Ibn Qayyim*,⁵³ perut yang dipenuhi dengan makanan akan menyempitkan (ruang) minuman dan jika perut itu dipenuhi minuman pula akan menyempitkan (ruang) pernafasan. Keadaan ini akan mendedahkan seseorang kepada penyakit dan keletihan. Seterusnya membawa kepada kerosakan hati, kemalasan anggota untuk beribadat dan membangkitkan nafsu syahwat. Kesimpulannya, memenuhi perut dengan makanan akan memudaratkan akal, rohani dan fizikal.

2.7.2 Puasa : Ubat yang Paling Mujarab

Puasa dari segi bahasa ialah menahan diri dan pada syarak ialah menahan diri dari makan dan minum dari waktu fajar hingga waktu maghrib semata-mata kerana Allah untuk bertaqwa dan melatih kemahuan supaya meninggalkan runtunan nafsu syahwat dan perbuatan haram. Selain umat Islam, bangsa-bangsa yang berbagai-bagai agama juga turut mengamalnya. Hanya mungkin ia berbeza dari segi definisi , matlamat dan cara pelaksanaannya.

Sejarah lama telah membuktikan bahawa sebelum ditemui dadah, manusia berpuasa untuk merawat penyakit dan memulihkan anggota badan. Para wali dan tokoh pemikir menjadikan amalan berpuasa sebagai rutin hidup dan inilah rahsia

⁵³ *Ibn Qayyim al-Jawziyyah* (1985), *al-Tibb al-Nabawi*, Syu'ayb al-Ama'ūt & 'Abd al-Qadir al-Ama'ūt (tahqiq) , c. 7. Beirut : Mu'assasah al-Risālah, h. 18.

panjang umur dan tajamnya akal mereka. Tokoh pemikir terdahulu seperti *Socrates* dan *Plato* diketahui mengamalkan amalan puasa, malah *Hippocrates* sendiri sebagai ‘Bapa Perubatan’ telah menganjurkan amalan berpuasa.⁵⁴

Haiwan dari yang kecil hingga yang besar tidak pernah dilihat menghadapi masalah berhubung dengan berat badan. Hal ini demikian kerana, haiwan tidak pernah makan lebih dari keperluan badannya dan untungnya ia tidak pernah mengenal makanan segera dan makanan di antara dua sarapan utama. Apabila sakit, haiwan akan mengelak apa saja makanan melalui berpuasa tanpa menggunakan dadah, bagi merawat dirinya.⁵⁵ Sesungguhnya, haiwan menurut undang-undang alam dan mematuhi apa yang telah ditetapkan Allah kepada mereka. Kerana itu haiwan tidak perlu dikawal daripada makan berlebihan ataupun penyalahgunaan makanan. Sebaliknya bagi manusia yang kuat keinginan nafsunya telah melanggar apa yang ditetapkan oleh Allah. Lalu mengalami kesengsaraan dengan mengidap pelbagai penyakit yang kronik.

Rawatan Allah ini tidak memerlukan belanja dan tidak sukar untuk dilakukan. Apa yang perlu ialah pengamatan dan kesedaran. Ketika seseorang itu berpuasa akan berlaku beberapa perubahan⁵⁶ seperti rasa lapar kerana kadar gula dalam darah mulai menurun. Lemak yang tersimpan pada kulit dan selainnya mulai mencair; pengaliran

⁵⁴ Indira Ananthakrishnan (2000), “Fasting for Health”, *Majalah Mahjubah*, Jil. 19, Bil. 12 (195), Disember 2000, h. 53.

⁵⁵ *Ibid.*

⁵⁶ Hisyam Ibrahim al-Khatib (1985), *op.cit.*, h. 172 - 173.

darah ke perut semakin berkurangan dan meringankan pengepaman darah ke jantung.

Dari segi perubatan moden, puasa mempunyai kesan yang amat menakjubkan :

1. Memprogramkan kembali sistem penghadaman yang bekerja teruk sepanjang tahun, pada malam dan siang tanpa henti. ⁵⁷ Dengan berpuasa, sistem penghadaman dapat berehat buat sementara waktu dan mengaktifkan kembali fungsinya dengan baik terutama kepada perut, hati dan usus.
2. Puasa juga memberi peluang kepada badan membuang lebih-lebih lemak yang menyebabkan obesiti dan mengempiskan perut yang buncit.
3. Organ-organ penghadaman diibaratkan sebagai sebuah mesin yang mengisar pelbagai bahan makanan. Justeru ia perlu dibersihkan dan dicuci untuk membuang sisa-sisa racun yang berkumpul padanya. ⁵⁸
4. Ketika lapar, jus gastrik yang terdiri daripada asid hidroklorik dan enzim pepsin akan dikeluarkan oleh perut untuk melembutkan tisu, memusnahkan bakteria dan beberapa agen yang berpotensi menyebabkan penyakit yang terdapat dalam makanan. ⁵⁹
5. Merehatkan buah pinggang yang mengkumuhkan sisa makanan dan sistem pembuangan air kencing. ⁶⁰ Juga melambatkan proses penuaan dan memanjangkan umur seseorang kerana tubuh tidak lagi mengandungi sisa-sisa racun makanan.

⁵⁷ Muhammad Sa'īd al-Suyūṭī (1996), *Mu'jizāt fī al-Ṭibb*, c. 2. Beirut : Mu'assasah al-Risālah , h. 82. Rujuk juga 'Izz al-Dīn Farrāj (1984), *op.cit.* , h. 47.

⁵⁸ Ḥabsyī Fath Allāh al-Hafnādī (t.t.), *op.cit.* , h. 27.

⁵⁹ James, M. *et al.* (1982), *Human Biochemistry*, c.10. The C.V Mosby Company, dikutip oleh Che Wan Jasimah, *op.cit.* , h. 13.

⁶⁰ Hisyam Ibrāhīm al-Khaṭīb (1985) , *op.cit.* , h. 177.

Tidak dinafikan lagi, puasa mampu memberi kesihatan kepada tubuh badan dan menjauhkannya daripada banyak penyakit yang merbahaya. Puasa merupakan suatu rahmat dari Allah kepada hambaNya sama ada yang sihat dan sakit. Ini diakui oleh *Dr. Mack Padon* ⁶¹ iaitu seorang pakar perubatan yang menyatakan bahawa setiap individu perlu berpuasa sekalipun dia sakit. Kerana tanpa puasa, racun makanan yang berkumpul di dalam badan boleh menyebabkan kesakitan dan berat badan akan bertambah serta kecergasan berkurangan. Oleh yang demikian, individu yang berpuasa boleh menurunkan berat badan dan menghilangkan racun-racun yang terkumpul pada badannya sehingga bersih kembali.

Jika ditinjau, puasa mempunyai faedah yang banyak kepada individu muslim. Antaranya puasa mampu mendidik nafsu dan bersabar dalam menghadapi kesulitan. Ia juga mempunyai hikmah yang besar dalam menyuci jiwa dari nafsu jahat yang sentiasa mendorong ke arah kemungkaran.⁶² Malah dapat menguatkan roh, natijah daripada kesucian jiwa serta menyihatkan tubuh badan. Ketika berpuasa inilah perut dapat berehat setelah bekerja sepanjang hari kerana kebanyakan penyakit datang dari perut.⁶³

Sementara *al-'Izz bin 'Abd al-Salām* ⁶⁴ pula berpendapat bahawa puasa mengangkat darjat seseorang di sisi Allah, menghapuskan kesalahan, mematahkan

⁶¹ *Ibid.*, h. 169-170.

⁶² Badrān Abū al-'Aynayn (1985), *al-'Ibādah al-Islāmiyyah*, t.c. Iskandariyah: Mu'assasah Syabāb al-Jāmi'ah, h. 4.

⁶³ Yūsuf al-Quraḍīwī (1985), *al-'Ibādah fī al-Islām*, c. 15. Kaherah : Maktabah Wahbah, h. 288.

⁶⁴ al-'Izz b. 'Abd al-Salām (1995), *Maqāsid al-Sawm*, 'Iyād Khālid al-Tībā' (taḥqīq), c. 2. Dimasyq : Dār al-Fikr, h. 10.

nafsu, membanyakkan sedekah dan ketaatan, bersyukur dan menjauhi bahaya maksiat dan penyelewengan.

Kebaikan lapar dan keburukan kenyang hanya akan diketahui khasiatnya oleh para doktor yang mengkaji dan para ulamak yang mengamalkan sunnah nabi. Terdapat sepuluh manfaat yang utama bagi lapar iaitu.⁶⁵

1. Menjernihkan hati, mencerdaskan otak dan menerangkan penglihatan hati. Sebaliknya kenyang menyebabkan kekebalan, membuat hati buta dan mempertebalkan asap dalam otak yang berupa kemabukan sehingga memenuhi sumber-sumber fikiran.
2. Melembut dan menjernihkan hati serta menambahkan kelazatan ketika berzikir.
3. Melahirkan sifat rendah diri dan merasa kehinaan diri di hadapan Allah.
4. Tidak akan lupa kepada bala dan azab Allah di akhirat.
5. Mematahkan keinginan nafsu yang selalu mengajak kepada kejahatan.
6. Mengurangkan masa tidur dan memudahkan berjaga malam.
7. Mudah mengerjakan ibadah dan tekun padanya.
8. Mendapat kesihatan badan dan terhindar dari pelbagai penyakit yang merbahaya.
9. Keringanan perbelanjaan harian dan merasa cukup dengan harta yang sedikit.
10. Mengutamakan orang lain dan bersedekah kepada fakir miskin serta anak yatim.

⁶⁵ Abdul Aziz Ismail (1992), *Penawar bagi Hati*. KL : Dinie Publishers, h. 163 - 173. Rujuk juga al-Ghazali (2000), *Rahsia Hati yang Menakjubkan*. KL : Jasmin Enterprise, h. 225 - 228.

2.8 PENGELASAN MAKANAN

Kepelbagaian makanan dan sumbernya telah mengakibatkan berlakunya pengelasan makanan secara tidak langsung. Agama Islam mempunyai panduannya yang tersendiri dalam memandu umatnya berhubung dengan pengelasan makanan. Makanan menurut Islam diklasifikasi berdasarkan hukum-hukum fiqh yang telah difahami melalui nas-nas al-Qur'an dan hadith Rasulullah s.a.w.

Dewasa ini, para saintis banyak membuat penyelidikan dalam bidang pemakanan, sehingga mereka juga turut mempunyai pandangan berhubung dengan pengelasan makanan. Pada kebiasaannya saintis⁶⁶ lebih melihat kepada sudut biologi, iaitu pertumbuhan dan perkembangan fizikal yang baik. Manakala pengelasan Islam pula, mengambil kira kesan makanan kepada jasmani dan rohani. Walaupun terdapat perbezaan, namun kedua-duanya tidak bercanggah kerana masing-masing berusaha dalam memperkenalkan makanan yang baik untuk kesihatan manusia.

2.8.1 Pengelasan Makanan Menurut Islam

Salah satu rahmat Allah dan Maha PenyayangNya terhadap manusia, Allah tidak akan membiarkan manusia dalam kegelapan dalam menghadapi masalah halal dan haram, bahkan yang halal dijelaskan dan yang haram diperincikan.

⁶⁶ Che Wan Jasimah (2000) , *op.cit.* , h. 19.

a. Halal

Dasar pertama yang ditetapkan Islam ialah asal sesuatu yang dicipta Allah adalah halal dan harus. Tidak ada satu pun yang haram kecuali ada nas yang sah dari syarak yang mengharamkannya.⁶⁷

Halal dari segi bahasa bererti dibenarkan. Manakala dari segi syarak,⁶⁸ apa yang diberi pilihan kepada mukalaf untuk melakukannya atau meninggalkannya. Semua makanan adalah halal melainkan ianya telah ditegaskan oleh al-Qur'an atau hadith Rasulullah s.a.w tentang keharamannya. Contohnya memakan buah tamar dan ikan yang sememangnya halal dari segi hukum. Konsep halal ini didapati dari firman Allah s.w.t :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ (٨٧) وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ (٨٨)

Surah *al-Mā'idah* (5) : 87 dan 88.

Maksudnya: “Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezezikikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepadaNya.”

Terjemahan Surah *al-Mā'idah* (5) : 87 dan 88.

⁶⁷ Yūsuf al-Qaradāwī (1980), *al-Halāl wa al-Harām fī al-Islām*, c.14. Kaherah : Matba'ah Dār al-Turāth al-'Arabī, h. 18. Rujuk juga Mohammad Mazhar Hussaini & Ahmad Hussien Sakr (1984), *Islamic Dietary Laws And Practices*, c. 2. Chicago: The Islamic Food And Nutrition Council Of Amerika, h. 9. Yūsuf al-Qaradāwī (1998), *Amotations & Commentary On The Lawful & The Prohibited In Islam*, Qum : Islamic Culture & Relations Organisation (ICRO), Translation & Publication Department, h. 10.

⁶⁸ Abd al-Karīm Zaydān (1994), *al-Wajīz fī Usūl al-Fiqh*. Beirut : Mu'assasah al-Risālah, h. 47.

b. Haram

Dari segi bahasa maksudnya ialah dilarang, ditegah atau bertentangan dengan undang-undang.⁶⁹ Manakala haram menurut syarak ialah sesuatu yang apabila dilakukan mendapat dosa dan apabila dijaui mendapat pahala.⁷⁰ Setiap individu diwajibkan menjauhi perkara-perkara yang diharam, sebagai contoh daging babi, bangkai, darah, alkohol dan seumpamanya. Sekiranya individu itu memakan dan meminum benda-benda tadi, maka dia berdosa.

Namun, pada kes-kes yang dikecualikan, seorang muslim dibolehkan mengambil benda-benda haram jika ianya diambil dengan cara yang tidak sengaja atau berada dalam keadaan darurat kerana ketiadaan yang halal. Oleh itu ia dibenarkan mengambil sekadar untuk hidup sahaja. Berhubung dengan ini Allah s.w.t telah berfirman :

حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنَازِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ
بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (١٧٣)

Surah *al-Baqarah* (2) : 173.

Maksudnya :“Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi dan binatang yang (ketika disembelih) disebut (nama) selain Allah. Tetapi barangsiapa dalam keadaan terpaksa (memakannya) sedang ia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

Terjemahan Surah *al-Baqarah* (2) : 173.

⁶⁹ Mohammad Mazhar Hussaini & Ahmad Hussien Sakr (1984) ,*op.cit.* , h. 9-10 .

⁷⁰ ‘Abd al-Karīm Zaydan (1994), *op.cit.* , h. 41.

c. Syubhah

Syubhah ertinya samar atau tidak jelas. Maksud syubhah di sini ialah sesuatu perkara yang tidak dapat diketahui haramnya, kerana tidak ada dalil yang pasti menunjukkan hukum sesuatu itu.⁷¹

Contohnya ragu-ragu dalam memakan makanan di restoran bukan Islam kerana percampuran dalam penggunaan alat-alat memasak. Kedudukan syubhah adalah di tengah-tengah antara halal dan haram. Dalam persoalan ini, Islam memberikan suatu panduan yang disebut warak (suatu sikap berhati-hati kerana takut berbuat haram). Sifat ini dapat menjauhkan seseorang dari terlibat dalam syubhat serta menutup jalan dari melakukan maksiat.⁷² Dasar ini diambil dari hadith iaitu daripada 'Amir bahawa Nabi s.a.w telah bersabda:⁷³

عَنْ عَامِرٍ قَالَ سَمِعْتُ التَّعْمَانَ بْنَ بَشِيرٍ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ الْحَلَالُ بَيْنَ وَالْحَرَامِ بَيْنَ وَبَيْنَهُمَا مُشَبَّهَاتٌ لَا يَعْلَمُهَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ فَمَنْ اتَّقَى الْمُشَبَّهَاتِ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعَرْضِهِ وَمَنْ وَقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ كَرَعَ يَرْعَى حَوْلَ الْحِمَى يُوشِكُ أَنْ يُوَاقِعَهُ أَلَا وَإِنْ لِكُلِّ مَلِكٍ حِمًى أَلَا إِنَّ حِمَى اللَّهِ فِي أَرْضِهِ مَحَارِمُهُ أَلَا وَإِنْ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةٌ إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ.

⁷¹ Muhd. Shahkafie An Nadwi (1995) , *Penghalang Kesucian Batin* . KL : Darul Nu'man, h. 28. Rujuk juga Muhammad Abdul Latif (1996) , ' *Gerak* ' Penawar & Pencegah Penyakit Rohani Dan Jasmاني . KL : Darul Nu'man , h. 17.

⁷² Yūsuf al-Quradāwī (1980), *op.cit.* , h. 32-33.

⁷³ al-Bukhārī (l.t.), *op.cit.* , j. 1, Kitāb al-Imān, Bāb Faḍl man Istabra' li Dīnih, no. hadith 52, h. 19. Rujuk juga Muslim (1995), *op.cit.* , j. 11, Kitāb al-Masāqīh, Bāb Akhḥ al-Ḥalāl wa Tarak al-Syubhah, no. hadith 4070, h. 29. Ibn Mājah (1996), *op.cit.* , j. 4, Kitāb al-Futun, Bāb al-Wuqūf 'ind al-Syubhah, no. hadith 3984, h. 347. Abū Dāwūd (1973), *op.cit.* , Kitāb al-Buyū', Bāb Mā Jā' fī Tark al-Syubhah , no. hadith 3330 , h. 623-624. Aḥmad b. Syu'ayb al-Nasā'ī (1994), *Sunan al-Nasā'ī*, Syarḥ li -Suyūṭī, j. 7, c. 3. Beirut : Dār al-Ma'rifa, Kitāb al-Buyū', Bāb Ijtināb al-Syubhah fī al-Kasb, no. hadith 4465 , h. 277.

Maksudnya : “ Yang halal sudah jelas dan yang haram pun sudah jelas, di antara keduanya itu ada beberapa perkara yang belum jelas(syubhah), yang tidak dapat diketahui oleh kebanyakan manusia: Apakah ia adalah halal atau haram? Maka sesiapa yang meninggalkannya kerana ingin membersihkan agama dan kehormatannya, maka dia akan selamat: dan sesiapa yang terlibat dalamnya maka dia telah hampir-hampir terlibat dalam perbuatan haram, sebagaimana seorang penggembala kambing di kawasan larangan, dia hampir-hampir akan terjatuh di dalamnya. Ingatlah ! bahawa setiap raja mempunyai kawasan larangan. Ingatlah juga ! bahawa kawasan larangan Allah itu ialah semua yang diharamkan...”

d. Makruh

Makruh dari segi bahasa adalah bermaksud yang dibenci atau tidak disukai oleh agama dan dari segi syarak ialah apa yang diminta daripada mukalaf untuk meninggalkannya.⁷⁴

Konsep makruh dipakai oleh Islam sekiranya sesuatu itu merbahaya kepada tubuh sama ada fizikal, mental mahupun rohani. Oleh yang demikian, seseorang itu hendaklah mengelakkan diri daripada mengambil hasil keluaran yang makruh seperti peransang, bahan-bahan yang menyebabkan ketagihan atau unsur-unsur yang mengandungi dadah, rokok, kopi, kafein dalam minuman, bawang putih dan halia pada hari Jumaat kerana baunya.⁷⁵ Begitu juga makanan yang berbau seperti petai, jering, budu dan lain-lain lagi.

⁷⁴ ‘Abd al-Karim Zaydān (1994), *op.cit.*, h. 45.

⁷⁵ Mohammad Mazhar Hussaini & Ahmad Hussien Sakr (1984) , *op.cit.*, h. 10 -11.

2.7.2 Pengelasan Makanan Menurut Sains

Klasifikasi makanan menurut sains boleh dibahagikan kepada beberapa bahagian yang dikenali sebagai kumpulan yang asas atau ia lebih dikenali sebagai 'Piramid Makanan'. Piramid makanan ini telah diperkenalkan pada tahun 1992 sebagai garis panduan untuk membantu masyarakat dalam merancang pengambilan makanan.⁷⁶

Sebenarnya pada tahun 1950 telah diperkenalkan '*The Basic Four Food Groups*' atau 'Empat Kumpulan Makanan Asas' oleh *United States Department of Agriculture (USDA)* dan *United State Deparment of Health and Human Services*.⁷⁷

Di antara keduanya membincangkan aspek yang hampir sama, namun plan pemakanan mengikut panduan piramid makanan lebih efektif dalam memperihalkan kumpulan makanan. Sila rujuk lampiran A untuk melihat kumpulan makanan di dalam piramid. Secara khusus terdapat enam kumpulan makanan yang asas iaitu:

a. Kumpulan Roti dan Bijirin

Bahagian yang paling besar dalam piramid makanan adalah roti, bijirin , beras, barli, jagung, oat dan gandum. Makanan seperti bijirin bukan sahaja menawarkan karbohidrat , vitamin B dan besi, malah protein sekiranya dimakan dalam kuantiti yang banyak. Sementara 40% tiamina dan 30% besi dan niasin boleh ditemui dalam

⁷⁶Carolynn E. Townsend (1994), *Nutrition And Diet Therapy*, c. 6. New York : Delmar Publishers, Inc ,h. 130.

⁷⁷*Ibid.* , h. 127.

gandum,beras, jagung dan pasta.⁷⁸ Oleh yang demikian, adalah disarankan sebanyak 2 hingga 3 sajian diambil setiap hari iaitu bersamaan dengan secawan (137 g).⁷⁹

b. Kumpulan Sayur-sayuran

Semua sayur-sayuran segar, sejuk-beku dan kering terletak pada paras 2 piramid. Sayuran sama ada hijau dan berdaun, kuning , berkanji dan kacang. Kumpulan ini menyediakan karbohidrat, fiber, vitamin A, B kompleks, C, E dan K serta mineral penting seperti besi, kalsium, fosforus, potassium, magnesium, kuprum, dan kadang-kadang molidenum dan iodin.⁸⁰ Ia juga dikenali sebagai makanan yang dapat menjauhkan penyakit.

Di samping itu, ia menolong seseorang untuk mengekalkan berat badan kerana ia paling kurang mengandungi kalori dan membantu mendapat bentuk badan yang baik. ⁸¹ Pemakanan sayur-sayuran ini disarankan sebanyak 2 sajian setiap hari dan satu sajian bersamaan dengan setengah cawan bagi sayur yang telah dimasak atau satu cawan bagi sayur yang segar.

⁷⁸ Stare & Mcwilliams (1977) , *Living Nutrition* ,c. 2. United States : John Wiley & Son, Inc. , h. 16 - 17.

⁷⁹ Che Wan Jasimah (2000) , *op.cit.* , h. 30.

⁸⁰ Stare & Mcwilliams(1977), *op.cit.* , h. 130.

⁸¹ Ruth Bennet White (1979) , *Food And Your Future* , c. 2. New Jersey : Prentice-Hall, Inc, Englewood Cliffs , h. 79.

c. Kumpulan Buah-buahan

Buah-buahan membekalkan lebih dari vitamin C dan hampir vitamin A, potassium, magnesium, besi, karbohidrat dan fiber dalam diet. Pisang, avocado , aprikot, mangga adalah sumber vitamin A. Manakala limau, lemon, anggur, strawberi, nanas, tembikai, kiwi, dan betik pula memberi vitamin C.⁸² Tubuh manusia memerlukan 2 hingga 3 sajian setiap hari dan setiap sajian mengandungi kira-kira 100 g. Ia perlu diambil setiap hari kerana vitamin yang ada di dalamnya tidak boleh disimpan oleh tubuh.⁸³

d. Kumpulan Daging

Dikenali untuk kandungan protein yang tinggi, vitamin B₆, B₁₂, besi, tiamin, riboflavin dan niasin.⁸⁴ Makanan yang termasuk dalam kumpulan ini ialah daging (lembu, kerbau, kambing), ayam, itik, ikan , binatang laut yang bercengkeram dan telur. Selain itu, jenis-jenis kacang seperti kacang soya, pis, kacang dal dan lain-lain juga kaya dalam protein.⁸⁵

Makanan dalam kumpulan daging membekalkan 50% dari protein, lebih 40% besi, dan lebih 50% niasin dalam diet. Makanan yang berlainan dari kumpulan ini memberi peratus berlainan nutrien. Jadi pemilihan perlu dilakukan dengan berhati-

⁸² Stare & McWilliams (1977), *op.cit.* , h. 131.

⁸³ Che Wan Jasimah (2000) , *log.cit.*

⁸⁴ Ruth Strathearn Dickie (1974) , *Diet In Health And Disease* . Illinois: Charles C. Thomas Publishers , h. 10.

⁸⁵ *Ibid.*

hati. Kekacang tidak mengandungi vitamin B₁₂, tetapi ia adalah tinggi dalam folasin. Daging adalah sumber baik B₁₂, tetapi ia adalah sumber yang rendah bagi folasin. Ia diletakkan pada paras 3 piramid. Bagi orang dewasa, mereka memerlukan 3 hingga 4 sajian dalam sehari dan setiap sajian mengandungi 50 g.

e. Kumpulan Susu dan Produk Tenusu

Termasuk semua jenis susu yang digunakan dalam minuman dalam keju asli dan keju terproses, yogurt, ais-krim, susu, sup berkrim dan puding. Ia mengandungi kalsium, magnesium, riboflavin, protein, vitamin A, vitamin B₁₂, vitamin D sekiranya susu itu diperkuatkan.⁸⁶ Secara terperinci ia menawarkan 75% kalsium, lebih dari 35% riboflavin, dan lebih 20% protein yang terdapat dalam diet biasa. Produk tenusu diletakkan sama paras seperti daging dan disyorkan 2 kali sehari dengan pilihan alternatif rendah lemak.

f. Kumpulan Lemak, Minyak dan Gula (aneka-jenis)

Sesetengah jenis makanan tidak terdapat dari kumpulan ini. Contoh lemak adalah seperti mentega, minyak dan majerin, madu, gula dan jeli. Makanan jenis ini tidak dimasukkan dalam kumpulan sebelumnya kerana ia tidak menyumbang nutrien kecuali sedikit.⁸⁷ Makanan yang tinggi dalam lemak adalah termasuk majerin, kuah salad, minyak, krim, keju krim, mentega, dan sesetengah jenis sos. Makanan yang

⁸⁶ *Ibid.* , h. 9.

⁸⁷ Carolyn E .Townsend (1994), *op.cit.* , h. 132.

tinggi garam termasuk kerepek kentang, kerepek pisang, jeruk, mustad, kicap, budu, cencaluk, sos stik dan garam. Makanan yang tinggi dalam gula, termasuk kek, pai, kuih-muih, minuman ringan, jeli, jem, gula dan madu. Makanan jenis ini terletak pada hujung piramid, dan ini menunjukkan bahawa ia diperlukan dalam amaun yang amat sedikit .

2.9 KESIMPULAN

Kesihatan merupakan salah satu nikmat kurniaan Allah s.w.t yang cukup besar dan amat bernilai. Namun sudah menjadi lumrah manusia, cuma akan sedar betapa besarnya nikmat kesihatan itu, hanya setelah ditimpa penyakit. Lantas barulah tergesa-gesa mendapatkan rawatan dan ada juga yang masih bertangguh-tangguh dengan harapan penyakit itu akan sembuh dengan sendiri.

Oleh yang demikian, pencegahan adalah lebih baik daripada rawatan. Dengan memahami konsep kesihatan dan kepentingannya kepada kesejahteraan hidup manusia, seterusnya menjadikan pemakanan yang sihat sebagai gaya hidup, maka diharapkan seseorang melakukan perubahan dalam tabiat makannya. Perubahan ini hendaklah dilakukan dengan pantas. Kefahaman terhadap ilmu pemakanan, tujuan, prinsip, faktor yang mempengaruhi pemakanan seseorang dan pembahagiannya perlu dihadam dan dipraktikkan dengan tepat. Apa yang penting, tanpa kesungguhan dan kemahuan yang kuat, seseorang individu itu tidak akan mampu merealisasikan kesihatan optimum yang diharapkan.