

MAHASISWA DAN DIET SIHAT

Bushrah Basiron
Hasnul Nizam Ahmad
Izam Shahril Ibrahim

Faculty of Islamic Civilization, Universiti Teknologi Malaysia.

Suggested Citation:

Basiron, B., Ahmad, H. N., & Ibrahim, I. S. (2015). Mahasiswa dan Diet Sihat in *Mahasiswa dan Kehidupan Menurut Perspektif Islam: Penampilan, Kesihatan, dan Aktiviti Sosial. Jilid III*. Skudai, Johor: Penerbit UTM Press, p. 21-40. ISBN: 978-983-52-1042-6.

INTRODUCTION

Makanan dan minuman merupakan salah satu nikmat yang dikurniakan oleh Allah SWT kepada manusia. Dalam kehidupan seharian, manusia perlu makan dan minum untuk membolehkan tubuh berfungsi seperti biasa. Makanan memberikan tenaga dan zat yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan aktiviti seharian. Justeru, pengambilan makanan yang seimbang adalah sangat penting untuk memastikan agar tubuh badan sentiasa sihat, segar dan cergas sentiasa. Pengambilan makanan yang tidak sihat seperti pengambilan lemak dan kolesterol yang berlebihan akan membawa kemudaratan kepada kesihatan. Oleh itu, pengambilan makanan yang seimbang dan sihat amat berguna untuk menjadikan badan bebas dari penyakit yang berpunca dari makanan dan juga menjamin kesihatan untuk jangka masa yang lebih panjang.

REFERENCES

- Ahmad, Hambal. (2001). *Musnad al-Imam Ahmad bin Hambal* (Shu'ay al-Arna'ut & 'Adil Murshid Eds.). Al-Qahirah: Mu'assah al-Risalah.
- Al-Asbahani, Abu Na'im Ahmad. (2006). *Al-Tibb al-Nabiyy* (Mustafa Khidr Dounmaz al-Turki Ed.). Beirut: Dar Ibn Hazam.
- Al-Asbahani, Ahmad 'Abdullah. (1989). *Hulliyat al-Awliya' wa Tabaqat al-Asfiya'* (Vol. 1-10). Mesr: Al-Sa'adah.
- Al-Bayhaqi, Ahmad. (1988). *Al-Adab li al-Bayhaqi* (Abu 'Abdullah Al-Sa'id al-Manduh Ed.). Beirut: Mu'assasah al-Kutub al-Thaqafiyah.
- Al-Bayhaqi, Ahmad. (2003). *Sha'b al-Iman* ('Abd al-'Ali 'Abd al-Hamid Hamid Ed. Vol. 1-14). Riyadh: Maktabah al-Rushd li al-Nashr wa al-Tauzi'.
- Al-Bughawi, Abu Muhammad al-Husain. (1983). *Sharh al-Sunah* (Shu'aib Al-Arna'ut & Muhammad Zuhair Al-Shawish Eds. Vol. 1-15). Beirut: Al-Maktab al-Islami.
- Al-Bukhari, Abu Abdullah Muhammad. (2001). *Al-Jami' al-Musnad al-Sahih al-Mukhtasar min Umur Rasulullah s.a.w. wa Sunanihi wa Ayyamihi – Sahih al-Bukhari* (Muhammad Zuhair Nasir Al-Nasir Ed. Vol. 1-9). Masurah: Dar Tuq al-Najat.
- Al-Ghazali, Muhammad. (t.th.). *Ihya' 'Ulum al-Din* (al-Hafiz al-'Iraqi Ed.). Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- Al-Hakim, Abu 'Abdullah Muhammad. (1990). *Al-Mustadrak 'ala al-Sahabain* (Mustafa 'Abd al-Qadir Al-'Ata Ed. Vol. 1-4). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Jauhari, Rusydi Ramli. (2012). *Biografi Agung Rasulullah Sallallahu Alayhi Wasallam*. Kuala Lumpur: Must Read Sdn. Bhd.
- Al-Nasa'i, Abu 'Abd al-Rahman Ahmad. (2001). *Al-Sunan al-Kubra* (Hasan 'Abd al-Man'am Shilbi Ed. Vol. 1-10). Beirut: Mu'assasah al-Risalah.
- Al-Nawawi, Mahyuddin. (2007). *Riyad al-Salihin* (Mahir Yasin Al-Fahl Ed.). Beirut: Dar al-Fikr al-Mu'asir.

- Al-Shajari, Yahya al-Murshid Billah. (2001). *Tartib al-Amali al-Khamisiyyah li al-Shajari* (Muhammad Hasan Muhammad Hasan Isma'il Ed. Vol. 1-2). Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Al-Shihab Al-Quda'i, Abu 'Abdullah Muhammad. (1986). *Musnad al-Shihab al-Quda'i* (Hamdi 'Abd al-Majid al-Salafi Ed. Vol. 1-2). Beirut: Mu'assasah al-Risalah.
- Al-Tabrani, Abu al-Qasim Sulaiman Ahmad. (1984). *Musnad al-Shamayyin* (Hamdi 'Abd al-Majid al-Salafi Ed. Vol. 1-4). Beirut: Mu'assasah al-Risalah.
- Al-Tirmidhi, Muhammad 'Isa. (1998). *Al-Jami' al-Kabir - Sunan al-Tarmidhi*(Bashar 'Awad Ma'ruf Ed. Vol. 1-6). Beirut: Dar al-Girb al-Islami.
- Azraie, Muhammad. (2010). *Cara Makan & Minum Nabi*. Selangor: Crescent News (K.L.) Sdn Bhd.
- Ibn Hibban, Muhammad. (1993). *Sahih ibn Hibban bi Tartib ibn Balaban* (Shu'aib Al-Arna'ut Ed. Vol. 1-18). Beirut: Mu'assasah al-Risalah.
- Ibn Majah, Abu Abdullah Muhammad. (2009). *Sunan Ibn Majah* (Shu'ayb Al-Arna'ut, 'Adil Murshid, Muhammad Kamil Qurrah Balali & 'Abd al-Latif Hirzullah Eds. Vol. 1-5). Beirut: Dar al-Risalah al-'Alamiyyah.
- Ibn Majah, Muhammad Yazid. (2009). *Sunan Ibn Majah* (Shu'ayb AlArna'ut, 'Adil Murshid, Muhammad Kamil Qurrah Balali & 'Abd al-Latif Hirzullah Eds. Vol. 1-5). Beirut: Dar al-Risalah al-'Alamiyyah.
- Jasmi, Kamarul Azmi. (2002). *Paradigma al-Imam al-Nawawi dalam Pembangunan Insan: Satu Kajian Teks Terhadap Kitab Riyad al-Solihin*. (Master), Universiti Malaya, Kuala Lumpur.
- Jasmi, Kamarul Azmi, & Md Salleh, Siti Fauziyani. (2007). *Pendidikan dan Pembangunan Keluarga Cemerlang*. Skudai Johor Bahru: Penerbit UTM.
- Leong, Toh Hon. (2000). *Rahsia Pelajar Cemerlang*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn Bhd.
- Moktar, Zainah. (2011). *Awet Muda 7 Rahsia Kesihatan Holistik*. Skudai, Johor Bahru: Penerbit UTM Press.
- Muslim, Abu al-Husain. (0000). *Sahih Muslim* (Vol. 1-8). Beirut: Dar al-Fikr.
- Nor, Amina. (2009). *Tekanan Darah Tinggi & Pemakanan Sehat*. Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publication.
- Rajikin, M. H., Omar, B., & Sulaiman, S. (1997). *Pemakanan dan Kesihatan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka.
- Salim, Nurfauzan. (2014). *An Analysis of Foods and Drinks Based on Quran and Sunnah*. Johor: Universiti Teknologi Malaysia.
- Talib al-Rembawi, Zakaria. (2003). *Pemakanan & Kesannya Terhadap Pembentukan Peribadi Muslim*. Selangor: Pustaka Ilmi.
- Wan Mohamed Radzi, Che Wan Jasimah. (2000). *Konsep Kesihatan Melalui Pemakanan: Pendekatan Islam dan Sains*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn Bhd.