

PENGENALAN PELAN PEMAKANAN HALALAN TOYYIBA SERTA PERBANDINGANNYA DENGAN PELAN PEMAKANAN KONVENSIONAL

Mohammad Amir Wan Harun^{*}, Aminuddin Ruskam

Fakulti Tamadun Islam, Universiti Teknologi Malaysia, 81310, Skudai, Johor Bahru, Johor

^{*} Corresponding author: wanmohammadamir@gmail.com

Abstract

Balanced diet is a food guide that provides good nutritions needed for human body to maintain healthy life. Most of the countries have their own diet plan, for instance My Plate (United State), The Australian Guide to Healty Eating (Australia), Eat Well Plate Model (United Kingdom), Plate Model and Triangle Model (Finland) as well as Eating Well with Canada's Food Guide (Canada). In fact, Islam also has introduced its diet plan based on the concept of Halalan Toyyiba. This diet plan encourage to consume halal foods, hygienic sources of food, nutritious foods as well as the right methods of consumption. In order to clarify, this article introduces the model of Halalan Toyyiba diet plan as well as compares it with conventional diet plan. The findings of comparison shows that the conventional diet plan concerns on types of food group as well the ideal quantity intake from each group. Otherwise, Halalan Toyyiba diet plan is more flexible which it does not determines types of food group, but only encourages to comsume all types of food moderately. Besides, the Halalan Toyyiba diet concept also highlights on halal aspects, hygiene of its sources as well as the right methods of consumption.

Keywords: Diet plan. Halalan Toyyiba, conventional, comparison

Abstrak

Pemakanan seimbang adalah sebuah panduan pemakanan yang memberikan segala nutrisi yang diperlukan oleh tubuh badan agar ia terus sihat. Kebanyakan negara-negara mempunyai pelan pemakanan tersendiri antaranya My Plate (Amerika Syarikat), The Australian Guide to Healthy Eating (Australia), Eat Well Plate Model (United Kingdom), Plate Model dan Triangle Model (Finland) serta Eating Well with Canada's Food Guide (Kanada). Adapun Islam juga telah memperkenalkan pelan pemakanan melalui konsep Halalan Toyyiba. Pelan pemakanan ini menekankan pengambilan makanan yang halal, sumber makanan yang bersih, makanan yang baik dan bernutrisi serta kaedah pengambilan makanan yang betul. Justeru, Artikel ini memperkenalkan model pelan pemakanan Halalan Toyyiba serta membandingkannya dengan pelan-pelan pemakanan konvensional. Hasil perbandingan menunjukkan bahawa pelan pemakanan konvensional menekankan aspek jenis kumpulan makanan yang perlu diambil dalam setiap hidangan serta kadar ideal pengambilan makanan daripada setiap kumpulan tersebut. Manakala pelan pemakanan Halalan Toyyiba lebih bersifat terbuka dengan tidak menentukan jenis kumpulan makanan, tetapi menghadkan kadar pengambilan sederhana dengan tidak berlebihan kepada semua jenis makanan. Selain itu, pelan pemakanan Halalan Toyyiba turut menekankan aspek halal, kebersihan sumber makanan serta kaedah pengambilan makanan yang betul

Katakunci: Pelan pemakanan, Halalan Toyyiba, konvensional, perbandingan.

1.0 PENDAHULUAN

Hasil yang baik bermula daripada bajanya, semakin bermutu baja tersebut semakin manis buahnya, maka begitu juga dengan manusia, pemakanan Halalan Toyyiba iaitu yang halal lagi baik sudah pasti membuahkan hasilnya iaitu kebersihan jiwa, seterusnya membentuk syaksiah yang bersih, pemikiran yang suci serta intelektual yang hebat. Adalah telah dijelaskan di dalam al-Quran berkenaan hubungan antara pemakanan dan spiritual manusia. Firman Allah S.W.T:

“Wahai Rasul-rasul, makanlah dari benda-benda Yang baik lagi halal dan kerjakanlah amal-amal soleh; Sesungguhnya Aku Maha mengetahui akan apa Yang kamu kerjakan” [al-Mukminun: 51]

Di dalam ayat ini Allah S.W.T telah memerintahkan para Nabi a.s agar makan dari rezeki yang baik, kemudian barulah memerintahkan mereka agar berbuat amalan soleh, kerana huruf “wau” (dan) memberi maksud ‘turutan’ sepertimana di dalam perintah agar berwuduk, “Hendaklah kamu membasuh muka ‘dan’ tangan ke siku ‘dan’ sapulah kepala ‘dan’ kedua kaki hingga ke buki lali” (al-Ma’idah:6). al-Qurtubi [1] telah meriwayatkan pendapat al-Shafi’, Ahmad bin Hanbal, Ishaq al-Rahawiyyah dan Abu Saur berkenaan ayat ini di dalam kitabnya al-Jami’ Li ahkam al-Quran bahawa huruf “wau” (dan) tersebut memberi maksud turutan, iaitu wajib berwuduk mengikut turutan sepertimana yang telah Allah S.W.T firmankan di dalam al-Quran. Oleh itu, berdasarkan tafsiran tersebut, al-Razi [2] menyatakan bahawa untuk mendapat kekuatan melakukan amalan yang soleh, tidak dapat tidak mestilah didahulukan dengan rezeki yang halal lagi baik. Oleh itu, bagi melahirkan masyarakat Muslim yang mempunyai sifat-sifat kecemerlangan dari setiap aspek, ia haruslah bermula dengan penjagaan pemakanannya, bukan sahaja dari segi kehalalan, bahkan mencakupi aspek kesucian sumber dan kebajikannya nutrisinya.

2.0 PEMAKANAN SEIMBANG

Pemakanan seimbang atau balance diet telah didefinisikan sebagai pemakanan yang membekalkan pelbagai nutrisi yang mencukupi keperluan tubuh badan manusia [3-7]. Terdapat 6 nutrisi utama yang perlu diperolehi oleh tubuh untuk kekal sihat iaitu protin, karbohidrat, vitamin, mineral, serat dan lemak [4, 8]. The Recommended Dietary Allowances (RDAs) telah mencadangkan untuk tubuh kekal sihat, ia perlu menyerap protin dan 17 jenis vitamin dan mineral iaitu Vitamin A, Vitamin E, Vitamin C, Vitamin B1, B2, B6, B12, Magnesium, Copper, Folate, Phosphorus, Zinc, Niacin, Selenium, Besi, Vitamin K dan Iodin [9].

3.0 HALALAN TOYYIBA

Halal adalah sesuatu yang umum, ia merangkumi aspek makanan, minuman, pakaian dan barangan keperluan. Halal terbahagi kepada halal dari segi zat dan juga halal dari segi sifat. Sa'ad al-Din al-Syafi' [10] berkata, halal dari segi zatnya bermaksud ianya suci, tidak bernajis atau tidak mengandungi sebarang unsur najis, manakala halal dari segi sifatnya, adalah suci dari segi sumber. Maka demi menjamin status kehalalannya, tidak boleh kehilangan salah satu

dari kedua-dua sifat ini kerana ketiadaan salah satunya akan menyebabkannya menjadi haram untuk dimakan, dipakai atau digunakan.

Pemakanan menurut Islam dapat dikelaskan kepada dua bahagian. Pertama: Pemakanan yang halal lagi baik. Kedua: Pemakanan semata-mata halal. Pengelasan ini berdasarkan perintah agar manusia memakan dari rezeki yang halal lagi baik di dalam surah al-Baqaroh ayat ke 168: “Wahai sekalian manusia! makanlah dari apa yang ada di bumi yang halal lagi baik”. Tetapi di dalam sebuah hadis Rasulullah s.a.w hanya menyebut ‘halal’ sahaja tanpa dituruti dengan ‘baik’ seperti di dalam sabdanya: “Mencari rezeki yang halal adalah kefarduan selepas kefarduan” [11].

Justeru, berdasarkan dalil-dalil di atas, Ibnu 'Ashur [12] telah menafsirkan Halalan Toyyiba sebagai ‘sebaik-baik dari yang halal’. al-Tobari [13] pula menyebutnya sebagai ‘halal yang suci dan tidak bernajis’. Manakala al-Razi [2] berpendapat, ia bermaksud ‘halal yang lazat dan enak kerana setiap yang bernajis itu tidak melazatkan’. Ibnu 'Ashur [12] memberikan takrifan lengkap bahawa ‘baik’ dari segi bahasa adalah suci, murni dan diterima oleh jiwa pada masa sekarang dan akan datang. Lazat sekiranya menyakitkan atau memudharatkan tidak didefinisikan sebagai ‘baik’. Istilah baik juga digambarkan sesuatu yang paling elok dan bermanfaat. Beliau menambah lagi bahawa, ‘baik’ adalah sesuatu yang tidak memudharatkan, tidak menjijikan dan tidak merosakan agama.

4.0 PELAN PEMAKANAN HALALAN TOYYIBA

Pelan pemakanan Halalan Toyyiba menfokuskan aspek-aspek seperti berikut:

i. Halal

Halal adalah sesuatu yang dituntut di dalam Islam, mencarinya adalah kewajiban di dalam kehidupan setiap muslim. Allah S.W.T telah menegaskan agar manusia memakan dari yang halal di dalam pelbagai tempat di dalam al-Quran. Firman Allah S.W.T:

“Dan makanlah dari rezeki yang telah diberikan Allah kepada kamu, iaitu yang halal lagi baik” [surah al-Maidah: 88]

ii. Sumber yang bersih

Islam amat menjaga sumber sesuatu makanan yang diperolehi. Mencari yang halal itu telah dimaklumi ianya menjadi kewajipan terhadap setiap orang Islam. Tetapi sumber yang bersih dan suci juga ditekankan oleh Rasulullah s.a.w melalui sabdanya:

“Upah berbekam adalah keji, mahar lelaki penzina adalah keji dan hasil jualan anjing adalah keji” [14]

Baginda s.a.w telah menyamakan hasil berbekam dengan mahar lelaki penzina serta harga jualan anjing, persamaan ini menunjukkan ia adalah termasuk di dalam perbuatan yang perlu di jauhi. Menurut al-Khottobi [15], hukum mengambil upah berbekam adalah harus kerana baginda s.a.w pernah dibekam oleh Abu Toybah lalu memberikan upah kepadanya [16], tetapi kekejiannya adalah kerana ianya hasil dari pekerjaan yang melibatkan najis. Menurutnya lagi, Kekejian itu bertujuan agar manusia menjauhi dari rezeki yang kotor dan dorongan agar menyucikan apa yang dimakan iaitu dengan memakan dari sebaik-baik sumber.

iii. Baik (bernutrisi)

Islam amat menitikberatkan nutrisi yang terdapat di dalam makanan, contohnya dapat dilihat sama ada melalui pujian atau saranan yang terdapat di dalam al-Quran dan hadis dan juga amalan pemakanan yang diamalkan oleh baginda s.a.w seperti buah kurma, buah anggur, buah tin, buah delima, madu, halia, susu, keju, cuka, roti, daging kambing dan pelbagai lagi makanan yang dianjurkan untuk dimakan (Ibn al-Qayyim, 2001).

Di antara pujian yang khusus adalah terhadap buah zaitun, di mana Allah S.W.T telah menyebut perkataan zaitun sebanyak lapan kali di dalam al-Quran, dan Rasulullah s.a.w juga memuji zaitun dengan bersabda: “Makanlah minyak zaitun, kerana sesungguhnya ia daripada pokok yang diberkati” [17]. Kajian sains moden turut menyatakan pujian terhadap minyak zaitun kerana manfaat yang terkandung di dalamnya dapat memelihara jantung, memperlambat proses penuaan, mengurangkan kandungan kolestrol serta pelbagai manfaat lain yang telah diketahui dengan amat meluas [18].

iv. Kaedah pengambilan makanan yang betul

Kaedah pengambilan makanan merangkumi adab serta kadar pengambilan sesuatu makanan. Di antara contoh adab pengambilan makanan adalah tidak memcela makanan, makan dengan tiga jari, menyisip sisa makanan di jari apabila selesai makan, membasuh tangan sebelum dan selepas makan. Contoh terperinci adab pemakanan yang diajarkan oleh Rasulullah s.a.w. adalah duduk ketika makan. Perspektif sains merumuskan bahawa makan dalam kedudukan yang tidak sesuai akan mengganggu proses penghadaman. Perkara ini dinyatakan oleh Duyff [19] bahawa digalakan agar ibu bapa mendidik anak-anak agar makan sambil duduk, tidak digalakan makan sambil berdiri, berjalan ataupun berbaring kerana kedudukan yang tidak betul semasa makan akan mengganggu proses penghadaman.

Kadar pengambilan makanan yang ideal adalah makan secara sederhana dan tidak berlebihan. Perkara ini disarankan di dalam al-Quran:

“Dan makanlah dan minumlah, serta jangan kamu berlebih-lebihan”

[surah al-A‘raf: 31]

Dalam menjelaskan kadar sederhana, Rasulullah s.a.w bersabda:

“Sesungguhnya mencukupi bagi anak adam itu beberapa suap yang dapat menegakkan tulang belakangnya. Sekiranya dia tidak dapat menahan dirinya, maka makanlah dengan kadar 1/3 untuk makanan, 1/3 untuk minuman dan 1/3 untuk pernafasan” [17].

al-Jauziyyah [20] menyatakan bahawa peringkat beberapa suapan adalah peringkat keperluan, peringkat 1/3 untuk makanan, 1/3 untuk minuman adalah peringkat mencukupi iaitu sederhana, manakala peringkat yang melebihi dari kadar tersebut adalah peringkat berlebihan.

4.1 Model Pelan Pemakanan Halalan Toyyiba

Berdasarkan huraian di atas, sebuah ilustrasi dirangka bagi menggambarkan secara tuntas pelan pemakanan Halalan Toyyiba seperti di rajah 1.



Rajah 1: Pelan Pemakanan *Halalan Toyyiba*

5.0 PELAN PEMAKANAN KOVENSIONAL

Pelan pemakanan konvensional telah diperkenalkan oleh kebanyakan negara dengan pelbagai versi berbeza yang tersendiri. Antara negara yang menerbitkan versi pelan pemakanan termasuklah Amerika Syarikat, Australia, Jepun, China, United Kingdom dan Finland.

5.1 Amerika Syarikat (United State of Agriculture-USDA)

USDA telah memperkenalkan pelan pemakanan *My Plate* pada Jun 2011 bagi menggantikan pelan-pelan pemakanan sebelumnya seperti *Basic 7*, *Basic 4*, *Food Guide Pyramid* dan *My Pyramid* [21]. Model *My Plate* adalah menyerupai model pelan pemakanan *Eat Well Plate Model* yang dikeluarkan oleh Food Standard Agency di United Kingdom pada 2007 [22]. Pelan pemakanan *My Plate* membahagikan makanan kepada lima kumpulan yang diilustrasikan di dalam sebuah pinggan. *My Plate* menfokuskan pengambilan separuh pinggan kumpulan sayuran dan buah-buahan yang melebihi jumlah sayuran. Seterusnya separuh pinggan kumpulan makanan berasaskan bijirin dan protein yang melebihi jumlah bijirin. Kemudiannya, ia dilengkapi dengan pengambilan segelas penuh produk tenusu [23]. Rajah 2 menunjukkan ilustrasi pelan pemakanan *My Plate*, manakala jadual 1 memperincikan kandungannya.



Rajah 2: Pelan pemakanan *My Plate*.

Jadual 1. Perincian pelan pemakanan *My Plate*.

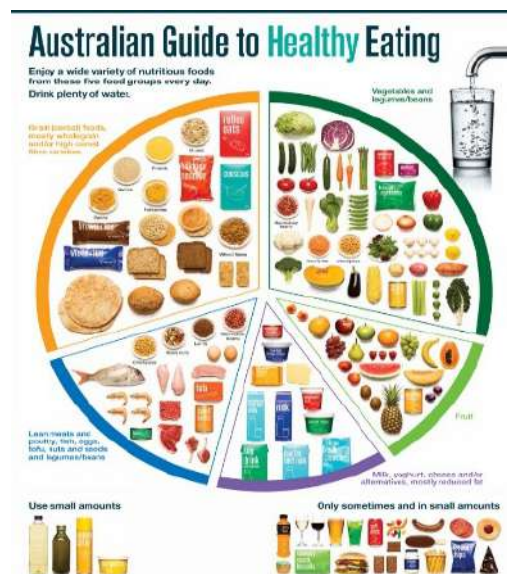
<i>My Plate</i>		
Bil.	Kumpulan Makanan	Kadar Pengambilan Ideal
1.	Sayuran	Separuh pinggan dengan sayuran dan buah-buahan. Lebihkan sayuran dari buah-buahan
2.	Buah-buahan	
3.	Produk Bijirin	Separuh pinggan dengan bijirin dan protin. Lebihkan Bijirin dari protin
4.	Produk berasaskan Protin	
5.	Produk Tenusu	Satu gelas penuh produk tenusu

Sumber: United State Department of Agriculture [23]

5.2 Australia (Australian Government Department of Health and Ageing-AGDHA)

AGDHA telah mengeluarkan pelan pemakanan *The Australian Guide to Healty Eating* semenjak tahun 1998 dan masih menggunakannya sehingga sekarang. Pelan pemakanan ini mengkategorikan makanan kepada lima kumpulan utama dan dua kumpulan sokongan. Pelan pemakanan ini diilustrasikan dalam bentuk carta pai bagi menunjukkan kadar pengambilan ideal setiap kumpulan makanan. *The Australian Guide to Healty Eating* menekankan pengambilan kumpulan produk bijirin dan sayuran dengan kadar paling banyak, kemudian diikuti pengambilan makanan dari kumpulan buah-buahan, produk tenusu dan makanan berasaskan protin pada kadar separuh dari jumlah pengambilan kumpulan bijirin dan protin.

Ilustrasi pelan pemakanan ini turut menekankan pengambilan secara kadang kala dan/atau pada kadar sedikit makanan dan minuman yang mengandungi kandungan gula. Selain itu, ia turut mensarankan agar meminum air kosong dengan banyak [24]. Rajah 3 menunjukkan ilustrasi pelan pemakanan *The Australian Guide to Healthy Eating*, manakala jadual 2 memperincikan kandungannya.



Rajah 3: Pelan Pemakanan *The Australian Guide to Healthy Eating*.

Jadual 2: Perincian pelan pemakanan *The Australian Guide to Healty Eating*.

The Australian Guide to Healty Eating		
Bil.	Kumpulan Makanan	Kadar Pengambilan Ideal
1.	Sayuran dan Bijian	Makan dengan banyak
2.	Buah-buahan	Makan dengan sederhana
3.	Produk Bijirin	Makan dengan banyak
4.	Daging, Ayam, Ikan, Telur, Tauhu dan Kekacang	Makan dengan sederhana
5.	Produk Tenusu	Makan dengan sederhana
6.	Minyak dan lemak	Makan sedikit dengan/atau kadang kala
7.	Snek, Minuman Manis, Aiskrim, kek dan lain-lain	Makan sedikit dengan/atau kadang kala
8.	Air Kosong	Minum dengan banyak

Sumber: Australian Goverment Department of Healty and Ageing [24]

5.3 United Kingdom (Food Standard Agency-FSA)

FSA telah melancarkan pelan pemakanan yang dikenali sebagai “*Eat Well Plate Model*” pada September 2007. Ia merupakan model yang telah dikemas kini dari model pemakanan sebelumnya iaitu *The Balance of Good Health* [25]. Pelan pemakanan ini membahagikan makanan kepada lima kumpulan serta diilustrasikan dalam bentuk carta pai bagi menunjukkan kadar ideal pengambilan setiap jenis makanan. *Eat Well Plate Model* menekankan pengambilan produk bijirin, sayuran dan buah-buahan dengan kadar paling banyak. Kemudian diikuti pengambilan makanan berasaskan protin dan produk tenusu dengan kadar sederhana. Manakala pengambilan makanan tinggi lemak dan kandungan gula perlu dimbil paling sedikit [22]. Rajah 3 menunjukkan ilustrasi pelan pemakanan *Eat Well Plate Model*, manakala jadual 4 memperincikan kandungannya.



Rajah 4: Pelan Pemakanan *Eat Well Plate*

Jadual 3: Perincian pelan pemakanan *Eat Well Plate*

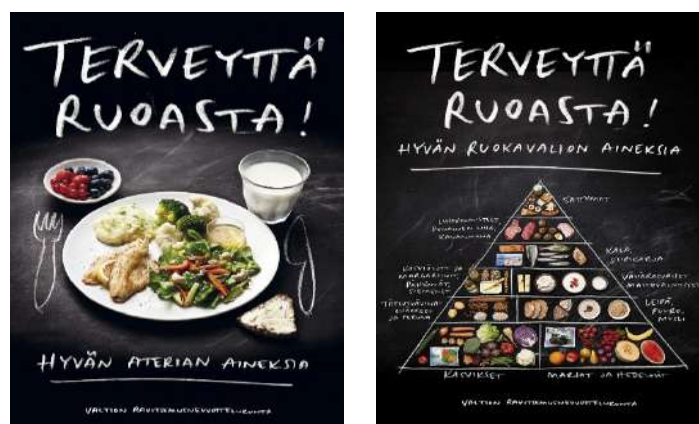
Eat Well Plate		
Bil.	Kumpulan Makanan	Kadar Pengambilan Ideal
1.	Sayuran dan buah-buahan	Makan dengan banyak
2.	Produk Bijirin	Makan dengan banyak
3.	Daging, Ayam, Ikan, Telur, Tauhu dan Kekacang	Makan dengan sederhana
4.	Produk Tenusu	Makan dengan sederhana
5.	Makanan dan minuman tinggi lemak dan/atau gula	Makan sedikit

Sumber: [22]

5.4 Finland (National Nutrition Council-NNC)

NNC telah melancarkan cadangan nutrisi terbaru pada 2013 bertujuan bagi mempromosikan diet sihat kepada rakyatnya. Dalam cadangan tersebut telah ditekankan pengamalan makanan

mengikut *Plate Model* dan *Triangle Model*. Model-model ini menekankan pengambilan kumpulan buah-buahan dan sayuran dengan kadar yang paling banyak, diikuti pengambilan kumpulan bijirin dengan kadar kedua banyak, diikuti kumpulan produk tenusu dan minyak sayuran pada kadar ketiga banyak, diikuti kumpulan ikan, kemudian kumpulan daging dan telur. Manakala kumpulan makanan mengandungi kandungan gula perlu diambil dengan kadar paling sedikit [26]. Rajah 5 menunjukkan ilustrasi pelan pemakanan *Plate Model* dan *Triangle Model*, manakala jadual 4 memperincikan kandungannya.



Rajah 5: Pelan Pemakanan *Plate Model* dan *Triangle Model*

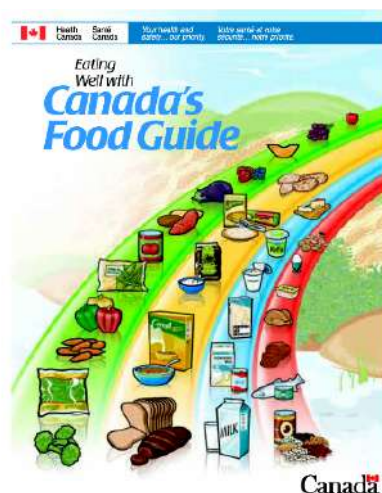
Jadual 4: Perincian pelan pemakanan *Plate Model* dan *Triangle Model*

Plate Model dan Triangle Model		
Bil.	Kumpulan Makanan	Kadar Pengambilan Ideal
1.	Sayuran dan buah-buahan	Makan dengan banyak
2.	Produk Bijirin	Makan dengan sederhana banyak
3.	Produk tenusu dan minyak sayuran	Makan dengan sederhana
4.	Ikan	Makan dengan sederhana kurang
5.	Daging dan telur	Makan dengan sederhana atau kurang
6.	Makanan dan minuman tinggi lemak dan/atau gula	Makan sedikit

Sumber: [26]

5.5 Canada (Health Canada HC)

HC telah menerbitkan versi terbaru pelan pemakanan iaitu *Eating Well with Canada's Food Guide* pada 2011. Panduan pemakanan ini diterbitkan dengan ilustrasi pembahagian makanan kepada empat kumpulan. Kumpulan makanan yang perlu diambil paling banyak adalah kumpulan sayuran dan buah-buahan, diikuti kumpulan bijirin, kemudian kumpulan produk tenusu dan akhir sekali kumpulan daging, ikan, telur dan kekacang [27]. Rajah 6 menunjukkan ilustrasi pelan pemakanan *Eating Well with Canada's Food Guide*, manakala jadual 5 memperincikan kandungannya.



Rajah 6: Pelan Pemakanan Model *Eating Well with Canada's Food Guide*

Jadual 5: Perincian pelan pemakanan Model *Eating Well with Canada's Food Guide*

Eating Well with Canada's Food Guide		
Bil.	Kumpulan Makanan	Kadar Pengambilan Ideal
1.	Sayuran dan buah-buahan	Makan paling banyak
2.	Produk Bijirin	Makan dengan sederhana banyak
3.	Produk tenusu	Makan dengan sederhana
4.	Daging, ikan, kacang, tauhu dan telur	Makan dengan sederhana kurang

Sumber: [27]

6.0 PERBANDINGAN ANTARA PELAN-PELAN PEMAKANAN KONVENSIONAL

Perincian setiap jadual pelan pemakanan negara Amerika Syarikat, Australia, United Kingdom, Finland dan Kanada telah dianalisis bagi menghasilkan rumusan perbandingan pelan-pelan pemakanan konvensional. Hasil analisis perbandingan adalah seperti di Jadual 6.

Jadual 6. Perbandingan pelan-pelan pemakanan konvensional

Bil	Kumpulan Makanan	<i>My Plate</i>		<i>Australian Guide to Healthy Eating</i>		<i>Eat Well Plate</i>		<i>Plate Model dan Triangle Model</i>		<i>Eating Well with Canada's Food Guide</i>		Rumusan Dapatan	
		Kandungan Pelan Pemakanan	Kadar Pengambilan Ideal	Kandungan Pelan Pemakanan	Kadar Pengambilan Ideal	Kandungan Pelan Pemakanan	Kadar Pengambilan Ideal	Kandungan Pelan Pemakanan	Kadar Pengambilan Ideal	Kandungan Pelan Pemakanan	Kadar Pengambilan Ideal	Kandungan Pelan Pemakanan	Kadar Pengambilan Ideal
1.	Produk Bijirin	✓	banyak	✓	banyak	✓	banyak	✓	sederhana banyak	✓	sederhana banyak	✓	banyak
2.	Sayuran	✓	banyak	✓	banyak	✓	banyak	✓	banyak	✓	banyak	✓	banyak
3.	Buah-buahan	✓	sederhana banyak	✓	sederhana	✓	banyak	✓	banyak	✓	banyak	✓	banyak
4.	Produk Berasaskan Protin	✓	sederhana banyak	✓	sederhana	✓	sederhana	✓	sederhana atau kurang	✓	sederhana kurang	✓	sederhana
5.	Produk Tenusu	✓	sederhana	✓	sederhana	✓	sederhana	✓	sederhana	✓	sederhana	✓	sederhana
6.	Minyak, Garam, Gula dan Lemak,	x	x	✓	sedikit dan/atau kadang kala	✓	sedikit	✓	sedikit	x	x	✓	sedikit
7.	Minum Air Kosong	x	x	✓	banyak	x	x	x	x	x	x	x	x

Rumusan daripada jadual 6 di atas menunjukkan bahawa pelan pemakanan konvensional menfokuskan pengambilan produk bijirin, sayuran dan buah-buahan dengan kadar yang banyak, pengambilan produk berasaskan protin dan produk tenusu dengan kadar sederhana serta pengambilan dengan kadar sedikit makanan yang mengandungi kandungan garam, gula, minyak dan lemak.

7.0 Perbandingan Pelan Pemakanan *Halalan Toyyiba* Dengan Pelan Pemakanan Konvensional

Perbandingan antara pelan pemakanan *Halalan Toyyiba* dengan pelan pemakanan konvensional dapat ditunjukkan dalam jadual 7 berikut.

Jadual 7. Perbandingan antara pelan pemakanan *Halalan Toyyiba* dengan pelan pemakanan konvensional.

Bil.	Pelan Pemakanan Konvensional	Pelan Pemakanan <i>Halalan Toyyiba</i>
1.	Makan dengan banyak produk bijirin	Makan dengan kadar sederhana dengan tidak berlebihan kesemua jenis makanan dan minuman yang berkhasiat
2.	Makan dengan banyak sayuran	
3.	Makan dengan banyak buah-buahan	
4.	Makan dengan sederhana produk berasaskan protin	
5.	Makan dengan sederhana produk tenusu	
6.	Makan dengan sedikit gula, garam, minyak dan lemak	
7.	-	Makanan haruslah halal
8.	-	Sumber makanan haruslah bersih
9.	-	Makanan haruslah dimakan dengan kaedah pemakanan yang betul

Ramusan jadual 7 menunjukkan bahawa pelan pemakanan konvensional menekankan aspek jenis kumpulan makanan yang perlu diambil dalam setiap hidangan serta kadar ideal yang perlu diambil daripada setiap kumpulan makanan tersebut. Manakala pelan pemakanan *Halalan Toyyiba* lebih bersifat terbuka dengan tidak menentukan jenis kumpulan makanan, tetapi menghadkan kadar pengambilan sederhana dengan tidak berlebihan kepada semua jenis makanan. Selain itu, pelan pemakanan *Halalan Toyyiba* turut menekankan aspek halal, sumber makanan serta kaedah pemakanan yang betul.

8.0 KESIMPULAN

Pelan Pemakanan Halalan Toyyiba menitikberatkan aspek halal, kebersihan sumber, nutrisi serta kaedah pengambilan makanan yang betul Selain itu, perbandingan pelan pemakanan ini dengan pelan-pelan pemakanan konvensional telah memperlihatkan perbezaan kandungan atau faktor yang diberi perhatian dalam setiap pelan.

Rujukan

- [1] al-Qurtubi, S.a.-D.M.b.A., *al-Jāmi' li Ahkām al-Qurān*. 2 ed. 1964, Qaherah: Dār al-Kutub al-Misriyyah.
- [2] al-Razi, M.b.U., *Mafātih al-Ghaib*. 1981, Beirut: Dār al-Fikr.
- [3] Naik, P., *Essentials of Biochemistry*. 2012, New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publishers (P) Ltd.
- [4] Nigoskar, S., *Biochemistry for Dental Students: Theory and Practical*. 2007, New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publishers (P) Ltd.
- [5] Kirk, B., *Revise for PE SE: AQA A and AQA Games*. 2001, Oxford: Heinemann Educational Publishers.
- [6] Burley, S.C. and N. McKeganey, *Reading in Medical Sociology*. 1990, New York: Routledge, Chapman and Hall, Inc.
- [7] Madden, D., *Food and Nutrition*. 1980, Gill and Macmillan: Dublin.
- [8] Rose, E., *Food and Nutrition*. 2006, New York: The Rosen Publishing Group, Inc.
- [9] Rinzler, C.A., *Nutrition for Dummies*. 5 ed. 2011, Indiana: Willey Publishing.
- [10] Sa'ad al-Din al-Syafi', *Syarh al-Talwih 'ala al-Taudih li Mutun al-Tanqih fi Usul al-Fiqh*. 1996, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- [11] al-Baihaqi, A.b.b.H., *al-Sunan al-Kubra*. 2012, Makkah al-Mukarramah: Maktabah Dar al-Baz.
- [12] Ibnu 'Ashur, M.a.-T.b.M., *al-Tahrir wa al-Tanwir*. 1984, Tunisia: al-Dār al-Tunisiyyah li al-Nashar.
- [13] al-Tobari, M.b.J., *Jāmi' al-Bayān fi Ta'wil al-Qurān*. 2000, Beirut: Muassasah al-Risālah.
- [14] Abu Daud, S.a.-S.n., *Sunan Abi Dāud*. 2 ed. 2003, Riyadh: Maktabah al-Ma'ārif li al-Nashar wa al-Tauzi'.
- [15] al-Khottobi, A.M., *Ma'lim al-Sunan*. 1932, Halab: al-Matba'ah al-'Ilmiyyah.

- [16] Muslim, H., *Ṣoḥiḥ Muslim*. 1998, Riyadh: Bayt al-Afkār al-Dauliyyah.
- [17] al-Tirmizi, A.I.M.b.I., *Sunan al-Tirmidhi*. 1997, Riyadh: Maktabah al-Ma'ārif Li al-Nashar wa al-Tauzi'.
- [18] Orey, C., *Khasiat Minyak Zaitun, Resepi umur Panjang Ala Mediterania*. 2007, Jakarta Selatan: PT Mizan Publika.
- [19] Duyff, R.L., *Complete Food and Nutrition Guide*. 4 ed. 2012, America: The American Dietetic Association's (ADA).
- [20] al-Jauziyyah, I.Q.M.b.A.B., *al-Ṭibb al-Nabawi*. 1990, Beirut: Dār al-Kutub al-'Arabi.
- [21] Scott, J., *The Food Pyramid*. 2003, Minneapolis: Compass Point Books.
- [22] Food Standard Agency. *The Eatwell Plate*. 2014 [cited 2014 26 Jun]; Available from: <http://www.food.gov.uk/scotland/scotnut/eatwellplate/#.U6twD0Dy8oM>.
- [23] United State Department of Agriculture. *Choose MyPlate.gov*. 2014 [cited 2014 Jun 2014]; Available from: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/>.
- [24] Australian Government Department of Healty and Ageing, *The Australian Guide to Heallty Eating*, A.G.D.o.H.a. Ageing, Editor. 1998: Australia.
- [25] Evans, C.E.L. and C.E. Harper, *A history and review of school meal standards in the UK*. Journal of Human Nutrition and Dietetics, 2009. **22**(2): p. 89-99.
- [26] National Nutrition Council. *Finnish Nutrition Recommendations 2014*. 2014 [cited 2014 26 Jun]; Available from: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/en/nutrition+recommendations/>.
- [27] Health Canada. *Eating Well with Canada's Food Guide*. 2014 [cited 2014 26 Jun]; Available from: <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php>.
- [28] Navia, B., et al., *Influence of the desire to lose weight on food habits, and knowledge of the characteristics of a balanced diet, in a group of Madrid university students*. European Journal of Clinical Nutrition, 2003. **57**(1): p. 90-93.
- [29] Sorenson, A.W., et al., *An Index of Nutritional Quality for a balanced diet. New help for an old problem*. Journal of the American Dietetic Association, 1976. **68**(3): p. 236-242.