

*Siri Menjana Cendekiawan Islam*

*Vol: 5*



# *Pemakanan Islam Penjana Kanak-kanak Pintar*

ALINA ABDUL RAHIM



UNIVERSITI SAINS ISLAM MALAYSIA  
جامعة العلوم الإسلامية الماليزية  
ISLAMIC SCIENCE UNIVERSITY OF MALAYSIA



*Pemakanan Islam  
Penjana Kanak-kanak Pintar*

Dr. Siti Hafidzah Yusoff



© 2010  
All rights reserved.  
No part of this publication  
may be reproduced, stored  
in a retrieval system,  
or transmitted, in any  
form or by any means,  
electronic, mechanical,  
photocopying, recording,  
or by any information  
storage and retrieval  
system, without the  
written permission of  
the publisher.

# *Pemakanan Islam Penjana Kanak-kanak Pintar*

ALINA ABDUL RAHIM



Penerbit  
Universiti Sains Islam Malaysia  
Bandar Baru Nilai  
Negeri Sembilan  
2010

CETAKAN PERTAMA 2009  
CETAKAN KEDUA 2010  
© Hak Cipta Universiti Sains Islam Malaysia

Hak cipta terpelihara, tiada mana-mana bahagian daripada buku ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukar kepada apa-apa bentuk dengan sebarang cara sekalipun tanpa izin bertulis daripada penerbit.

Diterbitkan di Malaysia oleh:

Penerbit USIM  
**UNIVERSITI SAINS ISLAM MALAYSIA**  
Bandar Baru Nilai, 71800 Nilai  
Negeri Sembilan Darul Khusus  
Tel:06-798 8226/6081 Faks:06-798 6083  
[www.usim.edu.my](http://www.usim.edu.my)  
[pej.penerbitan@usim.edu.my](mailto:pej.penerbitan@usim.edu.my)

Perpustakaan Negara Malaysia

Data Pengkatalogan-dalam Penerbitan

Alina Abdul Rahim

Pemakanan Islam penjana kanak-kanak pintar / Alina Abdul Rahim.

ISBN 978-967-5295-22-5

1. Nutrition--Religious aspects--Islam. 2. Food--Religious aspects--Islam.  
3. Health--Religious aspects--Islam. I. Judul.

613.2088297

# *Pemakanan Islam Penjana Kanak-kanak Pintar*

---

## ISI KANDUNGAN

<b>SEKAPUR SIREH</b>	<b>vii</b>
<b>PENDAHULUAN</b>	<b>ix</b>
<b>BAB 1- MENDIDIK ANAK: PEMAKANAN ISLAM SEBAGAI IBADAT</b>	<b>1</b>
Pengenalan	2
Saranan al-Quran untuk Memilih Makanan yang Baik	3
Konsep Kesederhanaan dalam Islam	5
Konsep Makanan Halal	6
Kesihatan, Penyakit dan Makanan	8
Konsep Makanan <i>Thoyyibah</i>	9
Beberapa Contoh Aditif Makanan	9
Sulfit	10
Nitrit	10
Asid Sorbik dan Asid Benzoik	10
Aditif Makanan: Sahabat atau Musuh?	11
<b>BAB 2- KECERDASAN MENTAL DAN FIZIKAL MELALUI MAKANAN</b>	
<b><i>THOYYIBAH</i></b>	<b>13</b>
Mengenali Masalah Saraf, Otak dan Neurotransmitter	14
Peranan Pemakanan Terhadap Perkembangan Kognitif Kanak-kanak Bersekolah	15
Asas Sains Makanan yang Perlu Diajar untuk Anak-anak	16
Penyumbang Tenaga	17
Mikronutrien: Vitamin	18
Mikronutrien: Mineral	18
Petua Menghadapi Tabiat Pemakanan yang Sukar	19
Rawatan Kecemasan untuk Anak Kecil	20
Jangan Mencampurkan Serbuk Bijiran ke dalam Botol Susu	20
Bahaya Toksin Botulisma dan Madu	20
Beberapa Petua Penyediaan Makanan dan Pengambilan Nutrien Supaya Nutrien Tidak Cepat Rosak dan Hilang	21

<b>BAB 3- PENYAKIT AKIBAT MAKANAN DAN CARA PENYELESAIAN</b>	<b>23</b>
Makanan Ibu Membawa Padah kepada Bayi	24
Mengidam Ketika Mengandung	25
Sistem Imun Semasa di Alam Kanak-kanak	25
Alergi dan Ketidakserasian Makanan	26
Alahan	27
Ketidakserasian Makanan	29
Bagaimana untuk Kenalpasti Tanda-tanda Alergi	29
Mencari Alternatif Diet Kanak-kanak yang Alahan dan Mengalami Masalah Ketidakserasian Makanan	30
Petua ke Arah Pemakanan Sihat	30
Kenali Tanda-tanda Nutrien yang Tidak Seimbang	31
Memahami Jenis Lemak yang Perlu dan yang Tidak Baik untuk Kesihatan	35
Makanan Bergoreng dengan Minyak Banyak dan Lemak Terhidrogen	35
 <b>BAB 4- SIHAT SEPANJANG HAYAT</b>	 <b>37</b>
Bagaimana Agar Perubahan Dapat Berterusan dan Kekal Sepanjang Hayat?	38
Tabiat Harian: Regeneratif Melawan Degeneratif	38
Senarai yang Boelh Dinilai dengan Menjawab Soalan di Bawah	39
Kesimpulan	40
 <b>RUJUKAN</b>	 <b>41</b>

# *Sekapur Sireh*

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Alhamdulillah, syukur ke hadrat Allah SWT kerana dengan izin dan limpah kurnia-Nya Program PERMATA Insan telah berjaya menerbitkan buku Menjana Cendekiawan Islam bersempena dengan Majlis Pelancaran Program PERMATA Insan.

Saya merasa amat terharu melihat perkembangan program PERMATA. Bermula dengan program PERMATA Negara yang memberikan fokus kepada kanak-kanak di bawah umur 4 tahun, program PERMATA telah mengorak langkah dengan melancarkan program PERMATA Pintar khusus untuk membangunkan potensi kanak-kanak yang pintar, cerdas dan berbakat dalam bidang akademik. Hasil kejayaan melaksanakan program PERMATA Pintar, program PERMATA Seni telah diperkenalkan untuk membantu kanak-kanak yang berbakat dalam bidang seni membangunkan potensi mereka. Ini telah memberikan inspirasi kepada saya untuk melahirkan program PERMATA Insan ini. Program ini merupakan sebahagian daripada program PERMATA dengan penumpuan kepada para pelajar pintar, cerdas dan berbakat yang mempunyai kecenderungan dan kebolehan yang tinggi dalam bidang pengajian Islam.

Program PERMATA Insan ini adalah satu program yang begitu istimewa di hati saya kerana ianya dirangka khusus untuk memberikan peluang kepada kanak-kanak di negara kita untuk dibangunkan potensi mereka secara optimum bagi mencapai hasrat untuk melahirkan Cendekiawan Islam yang ulung. Insyaa-Allah akan lahirlah seorang Ibn Sina, Ibn Khaldun, Al-Ghazali dan Al-Khawarizmi dari Malaysia suatu hari nanti.

Saya amat berbangga kerana buku Menjana Cendekiawan Islam ini merupakan hasil idea dan pencernaan kreativiti para penulis yang terdiri daripada para akademik di Universiti Sains Islam Malaysia. Kandungan buku ini digarap dengan begitu baik bagi mencerminkan konsep keseluruhan program PERMATA Insan yang menekankan penguasaan dalam bidang Al-Quran dan Al-Sunnah, Pembangunan Insan, Bahasa Arab dan Bahasa Inggeris. Besarlah harapan saya untuk melihat bakal sarjana dan teknokrat Islam pada masa akan datang merupakan mereka yang terdidik daripada program PERMATA ini, Insyaa-Allah.

Permata Insan: *Pemakanan Islam Penjara Kanak-kanak Pintar*

Indah sulaman selendang sutera  
Dipakai oleh gadis jelita  
Anak-anak modal insan negara  
Digilap awal tinggi nilainya

Buaian digantung di tepi titi  
Anak bermain berhati-hati  
PERMATA Insan program murni  
Menjana Cendekiawan Islam sejati

Setinggi penghargaan dan sekalung tahniah saya rakamkan kepada Universiti Sains Islam Malaysia, kepada semua penulis dan mereka yang telah memberikan sumbangan secara langsung atau tidak langsung dalam penulisan buku Menjana Cendekiawan Islam ini.

Sekian, terima kasih, Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

**DATIN PADUKA SERI ROSMAH MANSOR**

Isteri Y.A.B Perdana Menteri,  
Merangkap Pengerusi Jawatankuasa Kerja Dasar Permata Negara.

# *Pendahuluan*

Cuba tanyakan pada kanak-kanak, kenapa memilih sesuatu jenis makanan? Jawapan kebiasaannya ialah kerana makanan tertentu itu sedap, kelihatan menarik, pengaruh kawan, perasaan ingin tahu ataupun murah dan mudah didapati. Tujuan makan pula mungkin banyak, seperti ingin mengatasi perasaan lapar, sebab makanan itu sedap, kerana bosan, mengatasi tekanan perasaan atau memenuhi keinginan seperti mengidam dan menurut nafsu. Jarang manusia berfikir panjang, bagaimana memilih makanan yang menyediakan nutrien sesuai dan mencukupi untuk keperluan otak. Seandainya pemilihan makanan dibuat dengan objektif utama iaitu untuk membekalkan otak dan tubuh badan dengan kepelbagaian nutrien pada kuantiti yang betul, tanpa mengambil kira emosi dan tabiat, masalah pemakanan dan penyakit yang berpunca dari perut akibat makan berlebihan, tidak akan menjadi isu utama dalam masyarakat.

Umat Islam zaman sekarang dilanda krisis penyakit zaman moden seperti diabetes, obesiti, tekanan darah tinggi dan pelbagai jenis penyakit kardiovaskular. Mereka mungkin juga dengan tidak sengaja termakan produk haram akibat kedaifan ilmu pengetahuan. Situasi sebegini biasa menjadi keluhan di kalangan golongan ibu-bapa dan anak-anak. Apa yang masuk ke mulut sebagai makan minum, adalah penentu kepada gelap atau cerah hati seseorang, kerana makanan yang halal dan baik, atau pun makanan haram, lambat laun akan menjadi darah daging seseorang.

Pemakanan yang salah, dengan sendirinya akan mengurangkan tenaga dan melemahkan fizikal dan minda kanak-kanak. Lebih kritikal lagi, kanak-kanak sedang dalam proses membesar. Begitu juga terlebih atau terkurang makan, atau makan di waktu yang kurang sesuai. Apa yang tidak dimakan juga sama penting dengan apa yang mesti dimakan. Perubahan gaya hidup dengan tabiat pemakanan yang betul, cukup tidur dan rehat, serta riadah yang mencukupi akan dapat membantu anak-anak untuk sihat dan cergas.

Pendekatan buku ini menggabungkan ilmu dan amalan pemakanan yang saintifik, dan mengambil kira dari perspektif Islam, agar dapat memenuhi tuntutan umat Islam hari ini. Tujuannya ialah agar aktiviti makan-minum seharian yang betul, berserta niat kerana Allah SWT, diterapkan sejak dari kecil lagi sebagai salah satu ibadah.

Diharapkan maklumat yang diperolehi daripada buku ini dapat dijadikan sebagai panduan untuk diamalkan, agar mampu menjana kanak-kanak pintar, kuat jasmani dan rohaninya. Secara fizikal, ilmu pemakanan perlu diketahui, kerana untuk mendapatkan tenaga yang mencukupi, memakan makanan yang betul merupakan perkara asas yang sama pentingnya dengan mendapatkan tidur yang cukup. Apabila anak-anak dididik dengan amalan pemakanan secara Islam, mematuhi yang makruf dan mencegah yang mungkar dan menjauhi makanan haram dan was-was, Insya-Allah akan menghasilkan anak yang tajam minda dan bersih mata hatinya.

**SENARAI YANG BOLEH DINILAI DENGAN MENJAWAB SOALAN DI BAWAH:**

- Prestasi kesihatan anak-anak disukat berdasarkan berat, ketinggian dan nisbah BMI *Basal Metabolic Index*.
- Kaedah nyahtoksin, hormon, penghadaman, stres dan tenaga.
- Nutrien dan sumber makanan utama yang membekalkannya seperti vitamin, mineral dan asid lemak perlu.
- Kumpulan makanan yang patut ditambah atau dikurangkan dalam diet harian.
- Mengamalkan makanan sarapan pagi.
- Gemarkan makanan terproses seperti roti, pasta.
- Biasa memakan ikan berisi putih. Biasa memakan ikan berminyak seperti salmon, tuna, makarel atau sardin.
- Biasa memakan kekacang dan biji-bijian mentah / yang tidak digoreng.
- Minyak bijian yang tidak digoreng (minyak biji labu, bunga matahari, atau *cold pressed salad dressing*).
- Memakan makanan bergoreng, nasi goreng, mi goreng atau pun makanan yang dimasak dalam minyak panas.
- Memakan makanan terproses seperti makanan segera, kerepek dan keropok.
- Memakan bijirin kurang terproses seperti beras perang, roti *wholemeal*, barli, oat dan sebagainya.
- Membiasakan memakan sehidangan sayur-sayuran yang masak.
- Memakan ulam-ulaman atau salad.
- Memakan sayuran hijau gelap seperti brokoli, bayam, kacang pis.
- Memakan sehidangan buah-buahan segar.
- Selalu meminum air.
- Memakan hidangan daging.
- Memakan telur.
- Makan produk tenusu seperti susu, keju dan yogurt.
- Produk berasaskan gandum seperti roti, pasta, biskut, kek, pastri, dan bijian gandum.
- Makan makanan yang dimasak di rumah.
- Tabiat makan bersama ahli keluarga atau ibu-bapa.
- Mengambil spektrum multivitamin dan suplemen mineral.
- Mengambil suplemen asid lemak perlu seperti omega 3 dan 6.
- Gemar menambahkan garam di dalam makanan.
- Gemarkan memakan makanan manis seperti gula-gula, coklat, biskut, jam dan bijirin manis.
- Selalu minum minuman manis seperti kola, isotonik, jus –buah-buahan manis, teh, kopi, minuman coklat sukakan makanan masin berlebihan, ikan kering, telur asin, dan sebagainya.
- Selalu menambahkan gula di dalam minuman dan bijian sarapan pagi.

Soalan regeneratif dan degeneratif di atas, boleh ditambah mengikut kerelevanan keperluan masing-masing, untuk membantu diri dan ahli keluarga berterusan bermuhasabah diri dan kritis mengawal makanan yang akan dimakan sepanjang hayat.

## KESIMPULAN

Hadis Nabi SAW menyebut bahawa setiap penyakit itu berpunca daripada perut, manakala berpantang itu penawarnya. Makanan boleh mendatangkan kebaikan atau keburukan kepada manusia. Terpulanglah kepada diri sendiri untuk menggunakan segala anugerah Allah SWT, dalam bentuk rezeki makan minum yang halal, serta ilmu yang ada, untuk menjadi amalan sepanjang hayat.

Dengan memahami prinsip pemakanan, menggabungkan pengetahuan sains dan tidak melupakan nilai-nilai murni ajaran Islam, hadis Nabi SAW ini boleh dipraktikkan untuk menjalani kehidupan sebagai seorang Muslim yang lebih sihat. Adalah diharapkan pembaca akan dapat panduan mudah, bagaimana untuk lebih kritis terhadap pemilihan makanan halal dan mengelakkan makanan haram, subahat dan yang memudaratkan, serta faham aspek *Thoyyibah*, iaitu sifat-sifat baik dalam makanan dari segi kandungan nutrisinya.

Sihat di sisi Islam termasuklah sihat jasmani, rohani dan akal. Ini hanya akan tercapai melalui usaha gigih ibu-bapa dalam mendidik anak-anak bagi memenuhi tuntutan Maqasid Shariah, iaitu pemeliharaan lima asas penting dalam Islam yang terdiri daripada agama, jiwa, akal, kehormatan dan harta (Rahimin Affandi et al. 2006).

Firman Allah SWT yang bermaksud:

"Sesungguhnya Allah SWT tidak mengubah apa yang ada pada sesuatu kaum melainkan mereka yang mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri."

(al-Quran. ar-Rad, 13: 11)

## Rujukan

- al-Kanhal MA, Bani IA .1995. Food habits during pregnancy among Saudi women. *Int J Vitam Nutr Res.* 1995;65(3):206-10.
- Barker, D.J., Eriksson, J.G., Forsen T., & Osmond, C. 2002. Fetal origins of adult disease: strength of effects and biological basis. *International journal of epidemiology*, 31: 1235-1239.
- Bearer, C.F. 1995. How are children different from adults? *Environmental Health Perspectives*, 103. Suppl. 6:7-12.
- Benton, D., Ruffin, M.P., Lassel, T., Nabb, S., Messaoudi, M., Vinoy, S., Desor, D. & Lang, V. 2003. The delivery rate of dietary carbohydrates affects cognitive performance in both rats and humans. *Psychopharmacology*, 166, 86-90.
- Bryan, J., Osendarp, S., Hughes, D., Calvaresi., E., Baghurst, K. & Van Klinken, J.W. 2004. Nutrients for cognitive development in school aged children. *Nutr.Rev.* 62, 8,295-306.
- California Environmental Protection Agency (2005). Proposed Identification of Environmental Tobacco Smoke as a Toxic Air Contaminant: Part B Health Effects. Sacramento, CA: California Environmental Protection Agency.
- Che Wan Jasimah Wan Mohamed Radzi.2000. Konsep Kesihatan melalui pemakanan. Pendekatan Islam dan Sains. Kuala Lumpur :Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- FDA 2004. What You Need to Know About Mercury in Fish and Shellfish EPA-823-R-04-0052004 EPA and FDA Advice For:Women Who Might Become Pregnant, Women Who are Pregnant, Nursing Mothers,Young Children <http://www.fda.gov/Food/FoodSafety/Product-SpecificInformation/Seafood/FoodbornePathogensContaminants/Methylmercury/ucm15662.htm>
- Fleming, A. 2001. The role of folate in the prevention of neural tube defects: Human and animal studies. *Nutr. Rev.* 59,13-23.

- Garcia-Careaga et al. *Gastrointestinal Manifestations of Food Allergies in Pediatric Patients*. *Nutr in Clin Prac* 20:526-535, 2005.
- Goldman, R.L. 2005. Food contaminants and children : cause for concern. *In Reviews in food and nutrition toxicity*. Preedy, V.R. & Watson, R.R. (Eds.) Volume 3. London: Taylor & francis Group.Pp.221-241
- Grazyna Sikorska-Wisniewska & Malgorzata Szumera, 2007. *The role of food components in children's nutrition*. In *Chemical and functional properties of food components* (ed. Zdzislaw E. Sikorski), 3<sup>rd</sup> Ed, pp. 487-516. Poland: CRC Press, Taylor & Francis Group.
- Hutton, T. 2002. Food chemical composition : dietary significance in food manufacturing. *Key topics in Food Science and Technology*. No 6. Cambridge, United Kingdom : Campden & Chorleywood Food Research Association Group and the Royal Society of Chemistry.
- Jamal Khair, H. & Noraini, M. O. 1997. "Pengenalan". *Bahan kimia dalam makanan kita*. Hulu Kelang, Selangor : Dewan Bahasa dan Pustaka, hlm 6.
- Kanner, J & Lapidot, T. 2001. The stomach as a bioreactor: Dietary lipid peroxidation in the gastric fluid and the effects of plant-derived antioxidants. *Free Radical Biology & Medicine*, Vol. 31, No. 11, pp. 1388-1395, 2001
- Kirchheimer, S, & Maleskey, G.1997. *Energy forever: more than 1000 quick and easy tips and techniques to be fatigue and turbocharge your life*. Emmaus, Pennsylvania: Rodale Press, Inc.
- Mary Ann Hogan, Evangeline DeLeon, Margaret M.Gingrich, Kate Willcutts.2007. *Nutrition and diet theraphy. Reviews and rationales. Second Edition.* , New Jersey, U.S: Pearson Prentice Hall, pp. 135-137.
- Mendez, M.A. & Adair, L.S. 1999. Severity and timing of stunting in the first two years of life affect performance on cognitive tests in late childhood. *J. Nutr.* 129, 1555-1562.
- Mileski,H.n.d. *Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, MCH.
- Mohd Hashim, O.2004. Komunikasi Peribadi. Kes usaha memulihkan bayi yang lemas di dalam tidur kerana diberikan campuran susu dan bijirin. Mac. 6hb.
- Murano, P. 2004. *Understanding Food Science And Technology*. United States : Brooks Cole.
- Office of the Surgeon General (2001). *Women and smoking: a report of the Surgeon General*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service

- Prausnitz, C & Kustner, H. 1921. Studies on Supersensitivity. *Centralbl. Bakteriol.*, 86: 160-169.
- Pollit, E., Leinel, R.L., & Greenfield, D. 1981. Brief fasting, stress and cognition in children. *Am.J.Clin. Nutr.* 34, 1526-1533.
- Qamaruddin Shaleh, K.H & Dahlan, H.A.A. 2004 (editor). *Ayat-ayat larangan dan perintah dalam al-Quran. Pedoman menuju akhlak Muslim*. Indonesia : CV Penerbit Diponegoro.
- Rahimin Affandi, A.R., Paizah, I. & Idris, A. 2006. Penfekatan baru Maqasid Al-Shariah dalam pengajian syariah di Malaysia: Satu analisis. *Jurnal Fiqh (3)*. Universiti Malaya.
- Rinzler, C.A. 1999. *Nutrition for Dummies*. @nd Edition. United States: IDG Books Worldwide Inc.
- Ruth Koepke, MPH, Jeremy Sobel, MD, MPH, Stephen S. Arnon, MD (2008) Global Occurrence of Infant Botulism, 1976–2006. *PEDIATRICS* Vol. 122 No. 1 July 2008, pp. e73-e82 (.2007-1827)
- Sampson, H.A. 1998. Adverse reactions to foods. In *Allergy :Principles and Practice* (ed. E. Middleton et al.), vol II, 5<sup>th</sup> Ed., pp. 1162-1182. New York : Mosby.
- Shukri Abdullah.1998. *Otak Aktif, Minda positif*. Kuala Lumpur: Berita Publishing Sdn. Bhd.
- Sikorski 2007. *Chemical and functional properties of food components* 3<sup>rd</sup> Ed, pp. 360-363. Poland: CRC Press, Taylor & Francis Group.
- Simpson, E. Mull, J.D. Longley,E. & East, J. 2000.Pica during pregnancy in low-income women born in Mexico *West J Med.* 7: 173(1): 20–24.
- Syekh Al-Imam Abdullah Ba'alawi Al-Haddad 1997a. "Perkara-perkara berkaitan puasa". *Petua-petua Agama Islam*. Penterjemah H. Moh Abdai Rathomy. Jilid II. Kuala Lumpur : Victory Agencie, hlm.475-476.
- Welch-Carre E. 2005. The neurodevelopmental consequences of prenatal alcohol exposure. *Adv Neonatal Care.* 5:217-229
- York Nutritional Laboratories, 2010. [www.yorkallergyusa.com](http://www.yorkallergyusa.com), [info@yorkallergyusa.com](mailto:info@yorkallergyusa.com).



# *Pemakanan Islam*

## *Penjana Kanak-kanak Pintar*

Aspek *Thoyyibah*, iaitu sifat-sifat baik dalam makanan dari segi kandungan nutrisinya, akan dijelaskan dengan lebih terperinci dalam buku ini. Kecerdasan mental dan fizikal kanak-kanak, melalui pengambilan nutrien yang betul, turut dihuraikan. Terdapat beberapa petua untuk mengoptimumkan lagi kemampuan otak, serta makanan yang bertindak sebagai punca penyakit. Semoga buku ini dapat memudahkan pembaca, untuk lebih kritis terhadap memilih makanan yang halal, selamat dan berkhasiat; pada masa sama mengelakkan makanan haram, memudaratkan dan subahat.

PROF MADYA DR ALINA BINTI ABDUL RAHIM ialah pensyarah Program Bioteknologi Makanan, Fakulti Sains Teknologi, USIM. Beliau kini merupakan Pengarah Institut Penyelidikan dan Pengurusan Halal USIM. Minat beliau ialah mengkaji bagaimana sains dan teknologi boleh digunakan sebagai salah satu pendekatan menyelesaikan masalah masyarakat Islam, terutamanya isu 'Halal Haram' dalam produk makanan dan produk gunaan orang Islam, sambil membuktikan dan mengupas kebenaran al-Quran di dalam kehidupan.

ISBN 978-967-5295-22-5



9 789675 295225