

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Ilmu Gizi

Secara etimologi (bahasa) kata “gizi” berasal dari bahasa Arab *ghidza*, yang berarti makanan. Gizi adalah proses makhluk hidup menggunakan makanan yang di konsumsi secara normal melalui proses digesti (penyerapan), absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan.

Ilmu gizi (*Nutrition Science*) adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Di satu sisi ilmu gizi berkaitan dengan makanan dan di sisi lain berkaitan dengan tubuh manusia. Zat gizi (*Nutrients*) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan.¹

Menurut Gutrie, prinsip-prinsip gizi dasar (*basic principle nutrition*) adalah ilmu yang mempelajari makanan, zat gizi, proses pencernaan, metabolisme, dan penyerapan dalam tubuh, fungsi serta akibat kekurangan atau kelebihan zat gizi bagi tubuh.²

Sediaoetama menyatakan bahwa definisi ilmu gizi yang digunakan di Indonesia adalah ilmu yang mempelajari hal ihwal makanan yang dikaitkan

¹Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2001), 3.

²Departemen Gizi dan Kesehatan, *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, (Jakarta: Rajawali Press, 2014), 4.

dengan kesehatan tubuh. Dari definisi tersebut ada dua komponen penting yaitu makanan dan kesehatan tubuh. Definisi lengkap ilmu gizi yaitu ilmu yang mempelajari zat-zat dari pangan yang bermanfaat bagi kesehatan dan proses yang terjadi pada pangan sejak di konsumsi, dicerna, diserap, sampai dimanfaatkan tubuh serta dampaknya terhadap pertumbuhan, perkembangan dan kelangsungan hidup manusia serta faktor yang mempengaruhinya.³

B. Macam-macam Kandungan Gizi

Nutrisi ialah zat dalam makanan yang menyediakan energi, membantu membakar nutrisi lain menjadi energi bagi tubuh kita, dan memperbaiki jaringan. Berbagai jenis nutrisi ialah protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan air. Berikut ulasannya:

1. Protein

Istilah protein berasal dari bahasa Yunani *proteos* yang berarti utama. Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air, didalamnya terdapat sumber asam-asam amino yang mengandung unsur-unsur C, H, O, dan N yang tidak dimiliki oleh lemak dan karbohidrat.⁴

Protein merupakan bagian penting dari tulang, otot, dan kulit. Bahkan setiap sel dalam tubuh kita terdapat protein. Protein mempunyai banyak fungsi,⁵ antara lain:

³ Ibid, 5.

⁴ Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, 77.

⁵ Yayun Mu'tasimah, *Makanan Baik Perspektif al-Qur'an*, (Malang: Media Nusa Creative, 2015), 32.

- a) Sebagai zat pembangun, karena zat tersebut bahan dasar untuk membentuk semua sel jaringan tubuh, seperti kulit, darah, rambut, otot, dan seluruh organ-organ tubuh.
- b) Sebagai zat pengatur keseimbangan cairan antara jaringan dan saluran darah di dalam sel.
- c) Sebagai zat tenaga, karena protein yang tidak di cerna oleh tubuh mengubah menjadi energi.
- d) Sebagai pembentukan antibodi, kemampuan tubuh untuk memerangi infeksi bergantung pada kemampuannya untuk memproduksi antibodi, terhadap organisme yang menyebabkan infeksi tertentu atau terhadap bahan-bahan asing yang memasuki tubuh.⁶
- e) Sebagai zat-zat gizi dari saluran cerna melalui dinding saluran cerna ke dalam darah, dari darah ke jaringan-jaringan dan melalui membran sel ke dalam sel-sel.
- f) Sebagai pengangkut keseimbangan air, distribusi cairan di dalam kompartemen-kompartemen harus di jaga dalam keadaan seimbang atau homeostasis. Keseimbangan ini diperoleh melalui sistem kompleks yang melibatkan protein dan elektrolit.
- g) Sebagai sumber energi. Sebagai sumber energi, protein ekivalen dengan karbohidrat, karena menghasilkan 4 kkal/g protein.

Sumber protein yang baik terdapat pada bahan makanan hewani, seperti telur, susu, daging, unggas, ikan, dan kerang. Sumber protein

⁶ Sunita Almtsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), 97.

nabati terdapat pada kacang kedelai yang di olah menjadi tahu dan tempe, serta jenis kacang-kacangan yang lain.

2. Karbohidrat

Sebagai penyuplai tenaga, Allah menjadikan dari pohon yang hijau adalah suatu energi. Karbohidrat memegang peranan penting dalam alam karena merupakan sumber energi utama bagi manusia dan hewan. Semua karbohidrat berasal dari tumbuhan melalui proses fotosintesis, zat hijau daun klorofil tanaman dengan bantuan sinar matahari mampu membentuk karbohidrat dari karbondioksida (CO_2) berasal dari udara dan air (H_2O) dari tanah karbohidrat yang dihasilkan adalah karbohidrat sederhana glukosa dan oksigen (O_2) yang lepas di udara. Energi yang terbentuk disimpan dalam daun, batang, akar, biji, maupun buah yang akan dilepaskan melalui proses oksidasi makanan dalam tubuh.⁷

Selain itu sebagai zat tenaga pokok yang harus selalu tersedia. Sebab berperan sebagai penyuplai tenaga untuk bergerak dan bekerja. Bahan makanan yang mengandung karbohidrat meliputi: padi, gandum, jagung, sagu, kentang, singkong, ubi, talas, kacang hijau, pisang, papaya, dan sawo.⁸

Karbohidrat dibagi menjadi dua golongan yaitu karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Karbohidrat sederhana terdiri atas:

⁷ Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 29.

⁸ Yayun Mu'tasimah, *Makanan Baik Dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Malang: Media Nusa Creative, 2015), 29-30.

a. *Monosakarida*

Monosakarida sebagian besar dikenal sebagai heksosa, ada tiga jenis heksosa yang penting dalam ilmu gizi yaitu *glukosa*,⁹ *fruktosa*,¹⁰ dan *galaktosa*.¹¹ Ketiga macam monosakarida ini mengandung jenis dan jumlah atom yang sama, yaitu 6 atom karbon, 12 atom hidrogen, dan 6 atom oksigen. Jenis heksosa lain yang kurang penting dalam ilmu gizi ialah *manosa*. Monosakarida yang mempunyai lima atom karbon disebut *pentosa*.¹²

b. *Disakarida*

Ada empat jenis disakarida, yaitu *sukrosa* atau sakarosa, *maltosa*, *laktosa*, dan *trehalosa*. *Sukrosa* atau sakarosa dinamakan juga gula tebu atau gula bit. Secara komersial gula pasir yang 99% terdiri atas sukrosa dibuat dari kedua macam bahan makanan tersebut melalui proses penyulingan dan kristalisasi. Bila dicernakan atau dihidrolis, sukrosa pecah menjadi satu unit glukosa dan satu unit fruktosa, yang disebut gula *invert*.¹³

⁹ Glukosa dinamakan juga dekstrosa atau gula anggur, terdapat luas di alam dalam jumlah sedikit yaitu di dalam sayur, buah, sirup jagung, sari pohon, dan bersamaan dengan fruktosa dalam madu. Glukosa merupakan hasil akhir pencernaan pati, sukrosa, maltose, dan laktosa pada hewan dan manusia. Dalam proses metabolisme, glukosa merupakan bentuk karbohidrat yang beredar di dalam tubuh dan di dalam sel merupakan sumber energi. Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), 31.

¹⁰ Fruktosa dinamakan juga levulosa atau gula buah, merupakan gula paling manis. Susunan atom dalam fruktosa merangsang kecapan pada lidah sehingga menimbulkan rasa manis. Gula ini terutama terdapat dalam madu bersama glukosa, dalam buah, nectar bunga, dan juga di dalam sayur. Di dalam tubuh, fruktosa merupakan hasil pencernaan sakarosa. Sunita Almatsier, 31.

¹¹ Galaktosa tidak terdapat bebas di alam seperti halnya glukosa dan fruktosa, akan tetapi terdapat dalam tubuh sebagai hasil pencernaan laktosa. Ibid.,

¹² Pentosa merupakan bagian sel-sel semua bahan makanan alami. Jumlahnya sangat kecil, sehingga tidak penting sebagai sumber energi.

¹³ Gula invert secara alami terdapat di dalam madu dan rasanya lebih manis daripada sukrosa.

Maltosa (gula malt) tidak terdapat di alam bebas. Maltosa terbentuk pada setiap pemecahan pati, seperti yang terjadi pada tumbuh-tumbuhan bila benih atau biji-bijian berkecambah dan di dalam usus manusia pada pencernaan pati. *Laktosa* (gula susu) hanya terdapat dalam susu dan terdiri atas satu unit glukosa dan satu unit galaktosa. Laktosa adalah gula yang rasanya paling tidak manis (seperenam manis glukosa) dan lebih sukar larut daripada disakarida lain. *Trehalosa* seperti halnya maltosa, terdiri atas dua molekul glukosa dan dikenal sebagai gula jamur. Sebanyak 15% bagian kering jamur terdiri atas trehalosa. Maka dari itu trehalosa tidak begitu penting dalam ilmu gizi.¹⁴

c. Gula Alkohol

Adapun gula alkohol terdapat terdapat di dalam alam dan dapat pula dibuat secara sintetis. Ada empat jenis gula alkohol yaitu *sorbitol*, *manitol*, *dulsitol*, dan *inositol*. Sorbitol terdapat di dalam beberapa jenis buah dan secara komersial dibuat dari glukosa. Sorbitol banyak digunakan dalam minuman dan makanan khusus pasien diabetes, seperti minuman ringan, selai dan kue-kue. Tingkat kemanisan sorbitol hanya 60% bila dibandingkan dengan sukrosa. Pengaruhnya terhadap kadar gula darah lebih kecil daripada sukrosa. Manitol dan dulsitol adalah alkohol yang dibuat dari monosakarida manosa dan galaktosa. Manitol terdapat di dalam nanas, asparagus,

¹⁴ Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, 33.

ubi jalar, dan wortel. *Inositol*¹⁵ merupakan alkohol siklis yang menyerupai glukosa. Inositol terdapat dalam banyak bahan makanan, terutama dalam sekam sereal. Bentuk esternya dengan asam fitat menghambat absorpsi kalsium dan zat besi dalam usus halus.¹⁶

d. Oligosakarida

Oligosakarida terdiri atas polimer dua hingga sepuluh monosakarida (oligo berarti sedikit). Ada empat jenis oligosakarida, yaitu rafinosa, stakiosa, verbaskosa, dan fruktan. Rafinosa, stakiosa, dan verbaskosa ialah oligosakarida yang terdiri atas unit-unit glukosa, fruktosa, dan galaktosa. Ketiga jenis ini terdapat di dalam biji tumbuh-tumbuhan dan kacang-kacangan serta tidak dapat di pecah oleh enzim-enzim pencernaan. Sedangkan fruktan adalah sekelompok oligo dan polisakarida yang terdiri atas beberapa unit fruktosa yang terikat dengan satu molekul glukosa. Fruktan terdapat di dalam serelia, bawang merah, bawang putih, dan asparagus.

Adapun karbohidrat kompleks terdiri atas:

a. Polisakarida

Polisakarida ada tiga jenis, yaitu pati, dekstrin, dan glikogen. Pati merupakan simpanan karbohidrat dalam tumbuh-tumbuhan dan merupakan karbohidrat utama yang dimakan manusia di seluruh dunia. Pati terutama terdapat dalam padi-padian, biji-bijian, dan umbi-

¹⁵ Inositol merupakan isomer glukosa dan dalam badan mudah berubah menjadi glukosa, sebaliknya glukosa pun mudah berubah menjadi inositol Departemen Gizi dan Kesehatan, *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, (Jakarta: Rajawali Press, 2014), 105.

¹⁶Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, 34.

umbian. *Dekstrin* merupakan produk antara pada pencernaan pati atau di bentuk melalui hidrolisis parsial pati. Dekstrin merupakan sumber utama karbohidrat dalam makanan lewat pipa (*tube feeding*). *Glikogen* dinamakan juga pati hewan karena merupakan bentuk simpanan karbohidrat di dalam tubuh manusia dan hewan, yang terutama terdapat di dalam hati dan otot. Dua pertiga bagian dari glikogen di simpan dalam otot dan selebihnya dalam hati.

b. Polisakarida nonpati (serat)

Polisakarida nonpati (serat) menyatakan polisakarida dinding sel. Ada dua golongan serat, yaitu yang tidak dapat larut dan yang dapat larut dalam air. Serat yang tidak larut dalam air adalah selulosa, hemiselulosa, dan lignin. Serat yang larut dalam air adalah pectin, gum, mukilase, glukon, dan algal.¹⁷

Fungsi karbohidrat yaitu sebagai sumber energi, pemberi rasa manis pada makanan, karbohidrat penghemat energi bila tidak mencukupinya maka dengan protein yang mencukupinya, sebagai pengatur metabolisme lemak membantu mengeluarkan feses yang keras dan kering yang susah dikeluarkan dan membutuhkan peningkatan tekanan saluran cerna yang luar biasa untuk mengeluarkannya dan karbohidrat sebagai kebutuhan sehari-hari.¹⁸

¹⁷ Sunita Almatsier, 36.

¹⁸ Yayun Mu'tasimah, 30. Lihat juga, Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), 43.

3. Lemak

Berdasarkan struktur kimia lemak diklasifikasikan menjadi lemak sederhana, lemak majemuk (posfolipid dan lipoprotein), dan derivat lemak (asam lemak dan sterol). Sumber utama makanan yang menghasilkan lemak antara lain, minyak nabati seperti minyak kelapa sawit, kelapa, kacang tanah, kacang kedelai, jagung, margarin, mentega, lemak daging hewan, dan ayam. Selain itu, kacang-kacangan, biji-bijian, krim, susu, keju, dan kuning telur serta makanan berlemak atau bersantan juga sebagai sumber lemak. Sayur dan buah umumnya sedikit mengandung lemak, kecuali kelapa dan alpukat.

Diantara fungsi lemak ialah¹⁹ sebagai berikut:

a) Sebagai sumber energi

Lemak dan minyak merupakan sumber energi paling padat yang menghasilkan 9 kkal (kilokalori) setiap gram lemak. Sebagai simpanan lemak, lemak merupakan cadangan energi tubuh paling besar. Simpanan ini berasal dari konsumsi berlebihan salah satu atau kombinasi zat-zat energi (karbohidrat, lemak, dan protein).

b) Sumber asam lemak

Lemak merupakan sumber asam lemak esensial yaitu asam linoleat dan asam linolenat.

¹⁹ Ibid, 31.

c) Alat angkut vitamin larut lemak

Lemak mengandung vitamin larut lemak tertentu. Lemak susu dan minyak ikan laut tertentu mengandung vitamin A dan D dalam jumlah tertentu. Lemak membantu transportasi dan absorpsi vitamin lemak yaitu A, D, E, dan K.

d) Menghemat protein

Lemak menghemat penggunaan protein untuk sintesis protein, sehingga protein tidak digunakan sebagai sumber energi.

e) Memberi rasa kenyang dan kelezatan

Lemak memperlambat sekresi asam lambung dan memperlambat pengosongan lambung, sehingga lemak member rasa kenyang lebih lama. Disamping itu lemak member tekstur yang disukai dan member kelezatan khusus pada makanan.

f) Sebagai pelumas

lemak merupakan pelumas dan membantu sisa pencernaan.

g) Memelihara suhu tubuh

Lapisan lemak di bawah kulit mengisolasi tubuh dan mencegah kehilangan panas tubuh secara cepat, dengan demikian lemak berfungsi juga dalam memelihara suhu tubuh.

h) Pelindung organ tubuh

Lapisan lemak yang menyelubungi organ-organ tubuh, seperti jantung, hati, dan ginjal membantu menahan organ-organ tersebut

tetap di tempatnya dan melindunginya terhadap benturan dan bahaya lain.

4. Vitamin

Vitamin ialah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan tidak dapat di bentuk oleh tubuh, oleh karena itu harus didatangkan dari makanan dan sifat vitamin mudah rusak karena penyimpanan dan pengolahan. Fungsi vitamin yaitu berperan dalam beberapa tahap reaksi metabolisme energi, pertumbuhan, dan pemeliharaan tubuh, pada umumnya sebagai koenzim atau sebagai bagian dari enzim.²⁰

5. Mineral

Mineral merupakan bagian dari tubuh dan memegang peranan penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan, organ maupun fungsi tubuh secara keseluruhan. Di samping itu mineral berperan berbagai tahap metabolisme, terutama sebagai kofaktor dalam aktivitas enzim-enzim. Mineral digolongkan ke dalam mineral makro dan mineral mikro. Mineral makro adalah mineral yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah lebih dari 100 mg sehari, sedangkan mineral mikro dibutuhkan kurang dari 100 mg sehari. Yang termasuk mineral makro antara lain: natrium, klorida, kalium, kalsium, fosfor, magnesium, dan fosfor. Natrium, klor, dan kalium berperan dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh. Natrum, kalium, kalsium, dan magnesium diperlukan untuk

²⁰ Abdul 'Azhim Hafna Mubasyir, *al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan dan Obat-Obatan*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), 243.

transmisi saraf dan kontraksi otot. Fosfor dan magnesium berfungsi dalam memberi bentuk (struktur) kepada tulang.

6. Air

Air atau cairan tubuh merupakan bagian utama tubuh. Kandungan air tubuh relatif berbeda antar manusia, tergantung pada proporsi jaringan otot dan jaringan lemak. Tubuh yang mengandung relatif lebih banyak otot mengandung lebih banyak air, sebab sel-sel yang aktif secara metabolik, seperti sel-sel otot dan *visera*²¹ mempunyai konsentrasi air paling tinggi, sedangkan sel-sel jaringan tulang dan gigi paling rendah.

Air mempunyai berbagai fungsi dalam proses vital tubuh, antara lain: pelarut dan alat angkut, air dalam tubuh berfungsi sebagai pelarut zat-zat gizi berupa monosakarida, asam amino, lemak, vitamin, dan mineral serta bahan-bahan lain yang diperlukan tubuh seperti oksigen, dan hormon-hormon; katalisator, air berperan sebagai katalisator dalam berbagai reaksi biologik dalam sel, termasuk di dalam saluran cerna. Air diperlukan pula untuk memecah atau menghidrolisis zat gizi kompleks menjadi bentuk-bentuk lebih sederhana; sebagai pelumas, air berperan sebagai pelumas dalam cairan sendi-sendi tubuh; fasilitator pertumbuhan, air sebagai bagian jaringan tubuh diperlukan untuk pertumbuhan. Dalam hal ini air berperan sebagai zat pembangun.

²¹Visera yaitu alat-alat yang terdapat dalam ronggo badan, seperti paru-paru, jantung, dan jeroan.

C. Hubungan Gizi dengan Kesehatan

Secara klasik kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh, yaitu untuk menyediakan energi, membangun, dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. Akan tetapi, sekarang kata gizi mempunyai pengertian lebih luas, di samping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja. Oleh karena itu, di Indonesia yang sekarang sedang membangun, faktor gizi di samping faktor-faktor lain di anggap penting untuk memacu pembangunan, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan sumber daya manusia berkualitas.

Kebutuhan gizi berkaitan dengan proses tubuh maka makanan sehari-hari yang di pilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya, bila makanan tidak di pilih dengan baik, tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat gizi esensial tertentu, zat gizi esensial adalah zat gizi yang harus didatangkan dari makanan. Makanan berisi zat-zat gizi yang memberikan tubuh energi untuk bergerak dan bahan pembangun untuk pertumbuhan. Manusia membutuhkan berbagai macam zat gizi agar tetap sehat dan bugar. Bila dikelompokkan ada tiga fungsi zat gizi dalam tubuh:²²

²² Sunita Almatsier, 8.

1. Memberi Energi

Zat-zat gizi yang dapat memberikan energi adalah karbohidrat, lemak, dan protein. Oksidasi zat-zat gizi ini menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan kegiatan atau aktifitas. Ketiga zat gizi ini termasuk ikatan organik yang mengandung karbon yang dapat dibakar. Ketiga zat gizi ini terdapat dalam jumlah paling banyak dalam bahan pangan. Dalam fungsi sebagai zat pemberi energi, ketiga zat gizi tersebut dinamakan *zat pembakar*.

2. Pertumbuhan dan Pemeliharaan Jaringan Tubuh

Protein, mineral, dan air adalah bagian dari jaringan tubuh. Oleh karena itu, diperlukan untuk membentuk sel-sel baru, memelihara, dan mengganti sel-sel yang rusak. Dalam fungsi ini ketiga zat gizi tersebut dinamakan *zat pembangun*.

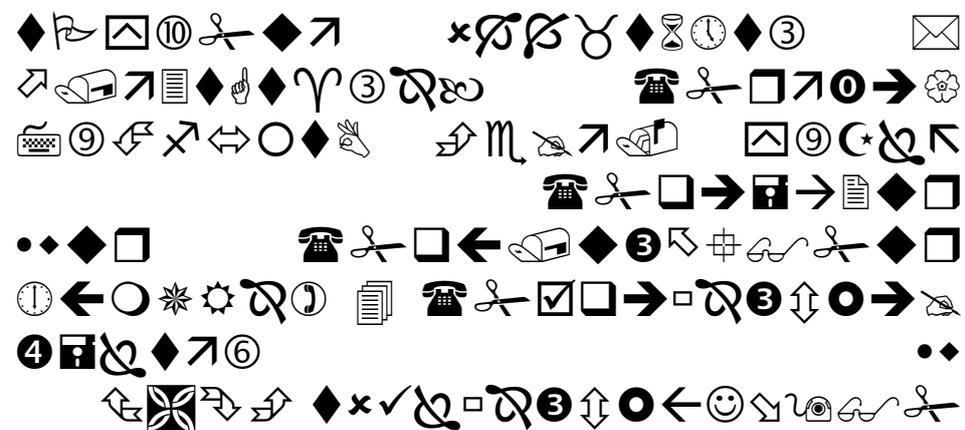
3. Mengatur Proses Tubuh

Protein, mineral, air, dan vitamin diperlukan untuk mengatur proses tubuh. Protein mengatur keseimbangan air di dalam sel, bertindak sebagai *buffer* dalam upaya memelihara netralitas tubuh dan membentuk antibodi sebagai penangkal organisme yang bersifat infeksius dan bahan-bahan asing yang dapat masuk ke dalam tubuh. Mineral dan vitamin diperlukan sebagai pengatur dalam proses-proses oksidasi, fungsi normal saraf dan otot serta banyak proses lain yang terjadi di dalam tubuh termasuk proses menua. Air diperlukan untuk melarutkan bahan-bahan di dalam tubuh, seperti di dalam darah, cairan pencernaan, jaringan, dan

mengatur suhu tubuh, peredaran darah, pembuangan sisa-sisa atau *ekskresi* dan lain-lain proses tubuh. Dalam fungsi mengatur proses tubuh ini, protein, mineral, air, dan vitamin dinamakan *zat pengatur*.

Nilai gizi makanan dalam tiap golongan tidak sama, untuk itu diperlukan pengetahuan dalam memilih makanan. Hal ini dikarenakan, makanan yang mempunyai kualitas yang baik akan menjamin kecukupan zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Gizi seimbang penting untuk diperhatikan, susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Salah satu upaya menjaga kesehatan secara preventif dalam Islam adalah membangun diri untuk hidup sederhana dalam makan dan minum.²³

Sebagaimana dalam firman Allah swt.:



Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.²⁴

²³ Hamad Hasan Raqith, *Ar-Ri'ayah ash-Shihhiyyah wa ar-Riyadhiyah*. diterjemahkan oleh Jujuk Najibah Ardianingsih, *Hidup Sehat Cara Islami: Seluk Beluk Kesehatan dan penjagaannya*, (Bandung: Marja, 2006), 54.

²⁴ QS. Al-A'raf [7]: 31.

Telah diteliti oleh dunia kedokteran, bahwa seseorang yang berlebihan dalam mengonsumsi makanan pada akhirnya ia akan mengalami hal yang buruk bagi kesehatannya. Apabila makanan yang dikonsumsi terlalu berlebihan maka akan menyebabkan berbagai penyakit, sebaliknya bila kurang dalam mengonsumsi makanan juga berbahaya bagi kondisi tubuh, seperti terlambatnya pertumbuhan jasmani dan otak, kekurangan zat dalam tubuh, dan kadar sel darah merah jadi rendah sehingga hal ini juga akan memunculkan berbagai macam penyakit. Oleh sebab itu, memilih gizi seimbang dalam makanan sangat diperlukan serta mengatur porsi makan yang tidak berlebihan, sehingga kesehatan tubuh dapat tetap terjaga.

Dalam kaitannya dengan kesehatan manusia, gizi yang mengantar kepada kesehatan merupakan syarat untuk pencapaiannya.²⁵ Sebab tanpa kesehatan, manusia tidak dapat melakukan aktivitas, dan kesehatan diperoleh dari makanan yang bergizi.

²⁵Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam kehidupan Masyarakat*, (Bandung: Mizan, 1997), 290.