



Amaran!

Pihak Jabatan Agama Islam Perak tidak bertanggungjawab terhadap sebarang penambahan ayat selain daripada kandungan khutbah yang dikeluarkan.

## “KEPENTINGAN PEMAKANAN SIHAT DAN BAHAYA PENGAMBILAN GULA BERLEBIHAN”

7 Jun 2024 / 29 Zulkaedah 1445

الْحَمْدُ لِلَّهِ<sup>1</sup> عَلَى الْعَرْشِ اسْتَوَى، وَيَعْلَمُ السِّرَّ وَأَخْفَى، وَخَلَقَ النَّاسَ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى،  
وَجَعَلَ بَيْنَهُمْ مَوَدَّةً وَنَسَبًا وَصِهْرًا. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْأَسْمَاءُ  
الْحُسْنَى، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ الْمُصْطَفَى، اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا  
مُحَمَّدٍ<sup>2</sup> وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَالتَّابِعِينَ أَهْلِ الصِّدْقِ وَالْوَفَاءِ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا  
اللَّهَ<sup>3</sup> أَوْصِيَكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

### Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,

Marilah kita tingkatkan ketakwaan kepada Allah SWT dengan sebenar-benar takwa, dan memohon ihsan Ilahi ketika menghembus nafas terakhir kita berada dalam keadaan beriman dan bertakwa. Pada hari ini, khatib akan menyampaikan khutbah bertajuk “KEPENTINGAN PEMAKANAN SIHAT DAN BAHAYA PENGAMBILAN GULA BERLEBIHAN”

Islam ialah agama yang mengutamakan kesejahteraan dan kesihatan dalam setiap aspek kehidupan. Dalam suatu hadis, Rasulullah SAW membenarkan tindakan Salman al-Farisi RA menasihati Abu Darda RA dengan ungkapan “Sesungguhnya badanmu mempunyai hak ke atasmu.” (Hadis riwayat Bukhari); menunjukkan betapa pentingnya menjaga kesihatan badan sebagai amanah dari Allah SWT. Firman Allah SWT surah al-Baqarah ayat 168:

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطَوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴿١٦٨﴾

<sup>1</sup> Memuji Allah

<sup>2</sup> Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

<sup>3</sup> Pesan Taqwa



Bermaksud: “Wahai manusia! Makanlah daripada makanan yang halal dan baik yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan! Sesungguhnya syaitan itu ialah musuh yang terang dan nyata bagi kamu”.

Allah SWT memerintahkan kita untuk mementingkan tatacara pengambilan makanan iaitu makanan yang halal, suci, bersih dan baik. Pemakanan yang baik ialah makanan yang berkhasiat dan seimbang, memberikan tenaga dan kesihatan kepada tubuh. Sebaliknya, pengambilan makanan yang tidak seimbang dan berlebihan, terutamanya gula, boleh menyebabkan pelbagai masalah kesihatan.

### **Jemaah yang dihormati,**

Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2024, mengenai faktor risiko Penyakit Tidak Berjangkit yang dilancarkan pada 16 Mei lalu, melaporkan kadar kegemukan dalam kalangan rakyat Malaysia semakin meningkat. Kini dianggarkan 54 peratus rakyat Malaysia dewasa berada dalam keadaan berlebihan berat badan (*obesiti*). Perkara ini berlaku berpunca daripada pengambilan gula secara berlebihan dalam makanan dan minuman.

Gula sememangnya manis, namun gula juga boleh membawa pahit kehidupan apabila diambil secara berlebihan. Sedarilah! Banyak bahan makanan yang diproses, antaranya roti, bijirin dan sos, mempunyai kandungan gula tersembunyi. Kebanyakan masakan kegemaran rakyat Malaysia, juga mengandungi gula berlebihan. Gula yang berlebihan boleh menyebabkan pelbagai masalah kesihatan seperti kencing manis, serangan jantung, dan tekanan darah tinggi. Kegemukan juga merupakan faktor utama menyebabkan berlaku pelbagai penyakit kronik, termasuklah beberapa jenis penyakit kanser.

Pengambilan gula dan makanan manis berlebihan juga menjadi penyebab kerosakan gigi dan penyakit gusi. Karies gigi, lebih dikenali sebagai gigi berlubang, terjadi apabila makanan tersekat dalam gigi yang rosak (berlubang) dan menjadi tempat pembiakan bakteria serta jangkitan, seterusnya menjadi punca sakit gigi; juga boleh menyebabkan keradangan gusi. Dianggarkan lebih 85 peratus rakyat Malaysia dewasa mengalami karies gigi.



## **Muslimin yang dirahmati Allah,**

Umat Islam harus mengambil langkah yang dituntut oleh agama berusaha menjaga kesihatan dengan mengamalkan pemakanan sihat dan mengawal pengambilan gula. Mulakan dengan mengurangkan gula dalam minuman serta masakan di rumah. Memadai memasukkan hanya satu camca teh gula dalam kopi atau teh, malah lebih baik melatih diri meminum kopi dan teh tanpa gula, lebih baik lagi membiasakan diri untuk sekadar meminum air kosong. Disarankan untuk kita meminum antara 6 ke 8 gelas air kosong setiap hari.

Di samping mengurangkan atau lebih baik memberhentikan pengambilan gula dalam minuman, kita juga harus memperbanyakkan pengambilan makanan berkhasiat seperti buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh, dan sumber protein yang sihat. Pilihlah buah-buahan dan sayur-sayuran segar sebagai pencuci mulut, menggantikan kuih-muih, biskut atau kek, yang kebiasaannya tinggi kandungan gula, garam dan lemak. Buah-buahan dan sayur-sayuran bukan sahaja memberikan khasiat yang diperlukan oleh tubuh, tetapi juga membantu menjaga kesihatan secara menyeluruh.

Selain itu, amalkan membaca kandungan maklumat pada produk makanan atau minuman dan memilih produk yang rendah kandungan gula. Hadkan juga pengambilan produk makanan atau minuman yang gula disenaraikan sebagai ramuan pertama atau antara yang terawal dalam senarai ramuan pada label makanan.

## **Hadirin yang dihormati,**

Nabi Muhammad SAW mengajar kita tentang kepentingan kesederhanaan dalam semua perkara, termasuk dalam pemakanan. Baginda bersabda: “Tidak ada bekas yang diisi oleh anak Adam yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suap makanan yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika tidak dapat (menjaga batas itu), maka hendaklah sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk nafasnya.” (Hadis riwayat Tirmizi)

Hadis ini menekankan kepentingan kesederhanaan ketika makan dan minum. Kita tidak seharusnya makan sehingga terlalu kenyang, tetapi cukuplah dengan makan sekadar yang perlu untuk memberikan tenaga kepada tubuh badan.



Kesihatan adalah anugerah yang sangat berharga dari Allah SWT. Oleh itu, marilah kita menghargai anugerah ini dengan menjaga pemakanan dan mengamalkan gaya hidup sihat, mengambil berat tentang bahaya pengambilan gula berlebihan dan berusaha untuk mengurangkan pengambilannya dalam makanan dan minuman harian. Marilah kita hayati perkara-perkara berikut:

**Pertama:** Islam amat menuntut umatnya menjaga kesihatan diri supaya berupaya dan bertenaga menyempurnakan segala tugas serta ibadah sejajar dengan kedudukan insan sebagai khalifah yang memakmurkan muka bumi.

**Kedua:** Mengurangkan pengambilan gula dalam makanan dan minuman.

**Ketiga:** Meminum air kosong sekurang-kurangnya 6 gelas setiap hari.

**Keempat:** Mengamalkan gaya hidup cergas dengan bersenam secara harian.

Semoga dengan menjaga kesihatan, kita mendapat keredaan Ilahi, dapat menjalani kehidupan yang lebih sihat dan produktif, membolehkan kita menunaikan pelbagai ibadah fardu ain dan fardu kifayah.

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ بِالْقُرْآنِ الْعَظِيمِ وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ وَتَقَبَّلَ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.

## Khutbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ<sup>4</sup> حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ  
أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ<sup>5</sup> وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ  
أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ<sup>6</sup> وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ.

### Muslimin yang dirahmati Allah,

Menjelang waktu maghrib hari ini, kita bakal memasuki 10 hari pertama bulan Zulhijah. Mimbar memperingatkan para jemaah akan kelebihan dan ganjaran yang terkandung pada 10 hari pertama bulan Zulhijah. Oleh itu perbanyakkan amalan soleh untuk mendekati diri kepada Ilahi, antaranya bersedekah, berpuasa sunat 9 Zulhijah, membaca al-Quran dan melakukan amalan-amalan sunat yang lain. Bagi mereka yang berkemampuan, digalakkan melakukan ibadah korban sebagai bukti kehambaan dan kesyukuran terhadap kurniaan Ilahi.

Mimbar menyeru para jemaah agar tetap berpegang kepada aqidah Islamiah berteraskan Ahli Sunnah Waljamaah, yang menjadi warisan Rasulullah SAW, sahabat dan tabiin serta yang mengikutinya dari kalangan Asyairah Maturidiah. Jagalah hubungan dengan Allah SWT dan sesama manusia. Makmurkan rumah-rumah Allah dengan istiqamah mengerjakan ibadah, terutama solat fardu berjemaah. Perbanyakkan selawat dan salam ke atas Junjungan Besar Nabi Muhammad SAW.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا<sup>7</sup>  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ وَبَارِكْ عَلَى  
مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ  
مَجِيدٌ. اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ<sup>8</sup>، وَأَصْلِحْ ذَاتَ بَيْنِهِمْ  
وَأَلْفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَاجْعَلْ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَالْحِكْمَةَ، وَثَبِّتْهُمْ عَلَى مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ.

<sup>4</sup> Memuji Allah

<sup>5</sup> Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

<sup>6</sup> Pesan Taqwa

<sup>7</sup> Ayat Al-Quran

<sup>8</sup> Doa untuk Kaum Muslimin



اللَّهُمَّ أَعِزَّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ وَاَنْصُرْ إِخْوَانَنَا وَأَخَوَاتِنَا وَأَطْفَالَنَا فِي فَلَسْطِينَ، وَاحْفَظْ أَهْلَهَا وَاَنْصُرْ جُنُودَهَا وَدَمِّرْ أَعْدَاءَكَ أَعْدَاءَ الدِّينِ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ.

**Ya Allah! Ya Rabbal 'alamin!** kurniakanlah kesihatan yang berpanjangan kepada kami dan ahli keluarga kami. Bimbing kami untuk menjalani cara hidup sihat yang membantu kami berupaya menyempurnakan ibadah kepada Mu, memenuhi tanggungjawab fardu ain dan fardu kifayah.

**Ya Mannan! Ya Razzaq!**, berkatilah hamba Mu yang melaksanakan zakat, wakaf dan sedekah. Kurniai mereka rezeki yang berlipat ganda, serta sucikanlah harta dan jiwa mereka; jauhi golongan *fuqara* dan *masakin* daripada kekufuran dan kefakiran yang berpanjangan.

**Ya Dzal Jalaali wal Ikram!**, jadikanlah kami antara hamba Mu yang memelihara amanah. Kuatkan iman kami agar menjauhi perbuatan khianat seperti salah guna harta benda bukan milik kami, memberi atau menerima rasuah, menyalahgunakan kuasa untuk kepentingan diri, serta jauhan kami termasuk dalam golongan yang mengabaikan tanggungjawab yang diamanahkan.

**Ya Maalikal Mulki!**, jauhi negara kami daripada kehancuran disebabkan perbuatan rasuah; serahkan tanggungjawab pimpinan dan pengurusan negara kami kepada kalangan hamba Mu yang amanah dan ikhlas, serta tegas lagi berani menegakkan kebenaran dan melaksanakan keadilan berlandaskan hukum.

**Ya Malik! Ya Hadi!**, kurniakanlah taufik dan hidayah Mu terhadap raja kami, Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Sultan Perak Darul Ridzuan, Sultan Nazrin Muizzuddin Shah Ibni Almarhum Sultan Azlan Muhibbuddin Shah Al-Maghfur-Lah, dan Raja Permaisuri Perak Darul Ridzuan Tuanku Zara Salim serta kerabat diraja dan seluruh rakyat jelata.

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

عِبَادَ اللَّهِ، ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايَ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ ﴿فَاذْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذُكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوا لَهُ عَلَىٰ نِعْمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ﴾.