

BACAAN KELUARGA

TAJUK : HIDUP LEBIH MANIS TANPA GULA

Islam Mementingkan Kualiti Hidup

Ajaran Islam adalah yang terbaik dalam semua cara hidup termasuk dalam bidang menjaga kualiti kehidupan yang membolehkan kita merancang dan melaksanakan aktiviti secara berkesan kepada anak-anak, keluarga dan masyarakat.

Kualiti hidup yang baik membawa kepada kesempurnaan dan kekhusyukkan kita beribadah kepada Allah SWT.

Perintah Allah SWT Agar Mengambil Makanan Halal Lagi Baik

Faktor penting dalam mempengaruhi kualiti hidup yang baik adalah makanan yang halal, bersih dan baik untuk kesihatan.

Firman Allah SWT dalam surah al-Baqarah ayat 168 yang bermaksud : *“Wahai manusia! Makanlah dari makanan yang halal dan baik yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan. Sesungguhnya syaitan itu musuh yang nyata bagi kamu”*.

Bahaya Pengambilan Gula Yang Berlebihan

Penggunaan gula yang berlebihan haruslah dielakkan kerana ia menjadi penyebab utama penyakit kencing manis atau *daibetes*.

Berdasarkan kajian pakar perubatan, semakin lama seseorang itu menghidap *daibetes*, maka lebih tinggi risiko mendapat penyakit-penyakit kronik yang lain seperti darah tinggi, kebutaan, kegagalan buah pinggang berfungsi, *stroke* dan sakit jantung. Kemurungan hidup akibat penyakit-penyakit kronik ini akan menjejaskan kualiti hidup dan keturunannya akan mewarisi penyakit-penyakit tersebut.

Kaedah Mencegah Penyakit Di Atas

- 1) Mengurangkan pengambilan gula dan makanan yang berkolesterol tinggi dalam pemakanan harian.
- 2) Memakan banyak sayur-sayuran, buah-buahan, ulam-ulaman.
- 3) Mengamalkan aktiviti jasmani di samping mematuhi nasihat pegawai perubatan.

Islam amat mengalakkan umatnya bersukan dan membuat latihan jasmani.

Penutup

Mempraktikkan ajaran Islam yang diperintahkan oleh Allah SWT dan mengamalkan gaya hidup yang sihat akan menjamin kesempurnaan dan kualiti hidup setiap insan.