

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERNYATAAN.	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vi
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	7
C. Tujuan	7
D. Kegunaan penelitian	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis	8
E. Tinjauan Pustaka	8
F. Kerangka Teori	12
G. Metodologi Penelitian	14
1. Pendekatan Penelitian	14
2. Metode penelitian.....	14
3. Jenis Penelitian	14
4. Sumber Data	15
5. Teknik Pengumpulan Data	15
6. Analisis Data.....	16
H. Sistematika Penulisan	16

BAB II LANDASAN TEORI	18
A. Pengertian Pola Makan Sehat	18
B. Manfaat Makanan dan Minuman	24
1. Manfaat bagi Kesehatan Fisik	25
2. Manfaat bagi Kesehatan Mental	28
C. Kriteria Makanan Sehat dan Halal	31
1. Kriteria menurut Sertifikasi	34
2. Kriteria menurut Ahli Medis	37
D. Hubungan Makanan Sehat dalam Kajian Psikologi	40
1. Pengaruh Psikologis terhadap Nutrisi dan Ilmu Kesehatan	41
2. Dampak Pola Makan sehat terhadap Perilaku	43
E. Corak Tafsir Ilmi	48
1. Definisi Tafsir Ilmi	48
2. Sejarah Tafsir Ilmi	49
3. Metode Tafsir Ilmi	52
BAB III PANDANGAN AL-QUR'AN TENTANG POLA MAKAN	56
A. Makan dan Minum dalam Al-Qur'an	56
B. Kriteria Makanan Sehat dan Halal	69
C. Motivasi Makan dan Minum	77
D. Relasi Makanan Sehat dan Halal terhadap Prilaku (Akhlak)	81
BAB IV PENUTUP	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	89