

DASAR-DASAR ILMU GIZI

Siska Cicilia

Mutia Devi Ariyana

Dessyre M Nendissa

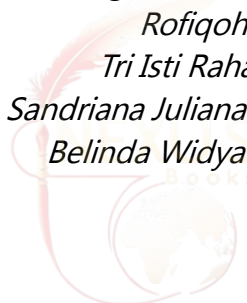
I Nengah Suka Widana

Rofiqoh

Tri Isti Rahayu

Sandriana Juliana Nendissa

Belinda Widya Renda



NEXUSBOOKS.ID



CV PUSTAKA BUKU NUSANTARA

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya penyusunan buku *Dasar-Dasar Ilmu Gizi* ini. Buku ini berisikan bahasan tentang pendahuluan ilmu gizi, makromolekul protein, mikronutrien vitamin dan mineral, metabolisme energi, gizi dalam daur kehidupan, keamanan dan pangan, teknologi pangan, dan tren dan isu terkini dalam ilmu gizi.

Buku ini masih banyak kekurangan dalam penyusunannya. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan buku ini selanjutnya. Kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian Buku ini. Semoga Buku ini dapat menjadi sumber referensi dan literatur yang mudah dipahami.

NEXUSBOOKS.ID

Jakarta, Maret 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
BAB 1 PENDAHULUAN ILMU GIZI.....	1
1.1 Definisi dan Ruang Lingkup Ilmu Gizi.....	1
1.2 Sejarah Perkembangan Ilmu Gizi.....	2
1.3 Penggolongan Zat Gizi.....	3
1.4 Fungsi Zat Gizi Bagi Tubuh.....	6
1.5 Rangkuman.....	11
DAFTAR PUSTAKA.....	13
BAB 2 MAKROMOLEKUL PROTEIN.....	15
2.1 Struktur Protein.....	16
2.2 Sintesis Protein.....	21
2.3 Fungsi Protein.....	23
2.4 Kebutuhan dan Sumber Protein dalam Diet.....	25
2.4.1 Kebutuhan Protein Harian Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Kondisi Fisiologis.....	25
2.4.2 Sumber Protein.....	27
DAFTAR PUSTAKA.....	30
BAB 3 MIKRONUTRIEN VITAMIN DAN MINERAL.....	31
3.1 Pendahuluan.....	31
3.2 Pengertian dan Manfaat Mikronutrien Vitamin dan Mineral.....	32
3.3 Vitamin.....	35
3.3.1 Vitamin yang Larut dalam Air.....	36
3.3.2 Vitamin yang Larut dalam Lemak.....	38
3.4 Mineral.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	46
BAB 4 METABOLISME ENERGI.....	49
4.1 Metabolisme.....	49

BAB 1

PENDAHULUAN ILMU GIZI

Oleh Siska Cicilia

1.1 Definisi dan Ruang Lingkup Ilmu Gizi

Konsep tentang ilmu gizi tentang setiap orang membutuhkan pangan untuk hidup dan konsep ini sudah dikenal sejak zaman dulu. Perkembangan IPTEK di bidang pangan menyebabkan kemajuan juga di bidang pangan, kesehatan, dan ilmu gizi. Pada tahun 1926, ilmu gizi pertama kali diakui sebagai cabang ilmu dan pada tahun 1950-an barulah istilah gizi dan ilmu gizi dikenal di Indonesia.

Kata gizi sangat identik dengan makanan dan berkaitan erat dengan tubuh. Kata ini diadopsi dari bahasa Arab "ghidza" yang memiliki arti makanan. Ilmu gizi (*nutrition science*) merupakan cabang ilmu yang mempelajari tentang makanan dan hubungan makanan dengan kesehatan (khususnya manusia). Makanan sendiri berbeda dengan obat, makanan diartikan sebagai bahan yang memiliki kandungan gizi atau nilai tambahan lainnya, yang masuk melalui mulut, ditelan, dan dicerna serta memberikan manfaat bagi tubuh.

BAB 8

TREN DAN ISU TERKINI DALAM ILMU GIZI

Oleh Belinda Widya Renda

8.1 Pendahuluan

Studi gizi sangat penting untuk memahami korelasi antara makanan dan kesehatan manusia. Memperoleh pengetahuan dalam domain ini tidak hanya membantu dalam pencegahan penyakit tetapi juga meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan umum. Sangat penting untuk tetap mengikuti perkembangan tren dan perhatian terbaru dalam gizi karena kemajuan yang sedang berlangsung dalam penelitian dan penemuan. Tren ini mencakup berbagai topik, termasuk pola makan yang muncul, teknologi mutakhir untuk memantau gizi, dan kebijakan yang mempromosikan kesehatan masyarakat. Misalnya, meningkatnya kejadian penyakit tidak menular seperti diabetes dan penyakit jantung memerlukan kebutuhan yang lebih besar untuk meningkatkan pemahaman kita tentang pola dan perilaku diet yang dapat membantu dalam mengelola atau mencegah kondisi ini (Mahan & Raymond, 2016; Swinburn et al., 2019; FAO et al., 2021). Lebih jauh lagi, pola dan perhatian kontemporer dalam gizi merupakan indikasi perubahan dalam perilaku konsumen, kecenderungan diet, dan reaksi terhadap masalah di seluruh dunia seperti perubahan iklim dan keberlanjutan