

JUDUL: DASAR-DASAR ILMU GIZI

Penulis :

Donal Nababan
Helena Daten
Agus Hendra Al Rahmad
Nurleli
Metha Dwi Tamara
Desri Maulina Sari
Dessy Arisanty
Rauza Sukma Rita
Andi Sani Silwanah
Ika Buana Januarti

ISBN :

Editor : Ari Yanto, M.Pd.

Penyunting : Yuliatr Novita, M.Hum.

Desain Sampul dan Tata Letak : Dede Ahsani Aulia, S.T.

Penerbit : AIKOMEDIA PRESS

Anggota IKAPI No.056/SBA/2024

Redaksi :

Jln. Sungai Lareh No.26, Kel. Lubuk Minturun, Kec. Koto
Tengah, Kota Padang, Sumatera Barat
Website : aikomedia.id
Email : aikomediapress@gmail.com

Cetakan pertama, Oktober 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayahNya, maka Penulisan Buku dengan judul Dasar-Dasar Ilmu Gizi dapat diselesaikan. Buku ini membahas tentang pangan gizi dan pembangunan manusia, karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral, standar kecukupan gizi, perencanaan pemenuhan kecukupan gizi,kebutuhan gizi bayi dan ibu hamil, pengawetan pengolahan makanan dan permasalahannya, senyawa beracun dalam bahan pangan,nilai pentingnya analisis bahan gizi dalam makanan, penyakit gizi salah dan makanan khusus diet.

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

Padang, 25 Oktober 2024
Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
BAB 1	1
PANGAN, GIZI DAN PEMBANGUNAN MANUSIA DI INDONESIA	1
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Pangan dan Ketahanan Pangan di Indonesia	4
1.3 Status Gizi Masyarakat Indonesia	8
1.4 Dampak Gizi Terhadap Pembangunan Manusia	12
1.5 Tantangan dan Peluang dalam Peningkatan Pangan dan Gizi	15
DAFTAR PUSTAKA	20
BAB 2	23
KARBOHIDRAT, LEMAK, PROTEIN, VITAMIN DAN MINERAL	23
2.1 Karbohidrat	23
2.2 Lemak	28
2.3 Protein	30
2.4 Vitamin dan mineral	35
DAFTAR PUSTAKA	44
BAB 3	47
STANDAR KECUKUPAN GIZI	47
3.1 Pengertian Standar Kecukupan Gizi	47
3.2 Isu Terkini dalam Kecukupan Gizi	49

BAB 1

PANGAN, GIZI DAN

PEMBANGUNAN MANUSIA DI

INDONESIA

Oleh Donal Nababan

1.1 Pendahuluan

Hubungan antara Pangan, Gizi, dan Pembangunan Manusia

Pangan dan gizi merupakan dua komponen fundamental yang sangat memengaruhi perkembangan kualitas hidup individu dan masyarakat. Hubungan antara pangan dan gizi secara langsung berdampak pada pembangunan manusia, baik dalam aspek fisik, kognitif, maupun produktivitas ekonomi. Gizi yang baik memengaruhi kemampuan fisik dan mental seseorang, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kualitas sumber daya manusia di suatu negara. Pembangunan manusia yang optimal terjadi apabila masyarakat memiliki akses terhadap pangan yang cukup, aman, dan bernutrisi tinggi.

Dalam konteks Indonesia, dengan populasi yang besar dan beragam, ketahanan pangan dan gizi memegang peranan penting dalam membangun sumber daya manusia yang berkualitas. Ketika akses terhadap pangan yang memadai dan bergizi terbatas, masalah kesehatan seperti stunting, wasting, dan obesitas menjadi isu utama yang menghambat perkembangan manusia. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) dan data dari Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar), stunting di Indonesia masih menjadi masalah serius yang dihadapi terutama

BAB 10

MAKANAN KHUSUS UNTUK DIET

Oleh Ika Buana Januarti

10.1 Pendahuluan

Diet yang baik dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan mencegah penyakit sehingga membutuhkan pengaturan nutrisi yang cukup karena setiap individu memiliki kebutuhan nutrisi dan kondisi kesehatan tertentu sehingga memerlukan pengaturan kualitas makanan. Pengaturan menu makanan yang tepat dapat meningkatkan penyerapan dan pemanfaatan nutrisi, sehingga dapat menjaga kesehatan secara keseluruhan. Diet dapat dilakukan dengan mengatur waktu makan yang sama setiap hari karena tubuh akan menyesuaikan jam metabolisme.

Metabolisme memerlukan makronutrien yaitu karbohidrat, lemak, dan protein sehingga fungsi metabolisme dapat berjalan. Keseimbangan makronutrien dapat berdampak signifikan terhadap hasil kesehatan. Terdapat beberapa kategori makanan khusus untuk diet karena manfaat kesehatan dan peran dalam manajemen berat badan antara lain diet nabati, meningkatkan asupan protein, makanan rendah karbohidrat, konsumsi makanan yang memiliki kandungan nutrisi tinggi dan asupan lemak sehat. Diet nabati, dengan mengonsumsi buah, sayur, biji-bijian utuh, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Diet nabati dikaitkan dengan peningkatan kesehatan jantung dan menurunkan risiko penyakit kronis dengan membantu mengurangi kolesterol total dan kolesterol lipoprotein densitas