

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Serat Makanan, Faktor Penting yang Hampir Dilupakan	1
Kedelai Sumber Protein yang Murah	5
Aflatoxin, Racun Penyebab Kanker Hati	10
Kedelai, Anti Kanker dan Penyakit Jantung Koroner	14
Konsumsi Pangan dan Umur Harapan	18
Bahan Tambahan Kimiawi Dalam Makanan	24
Minuman Teh Tidak Dianjurkan bagi Bayi dan Anak Kecil	29
Benarkah Vitamin E Obat Awet Muda?	33
Kebutuhan Zat-zat Gizi Bagi Manula	37
Pengurangan Konsumsi Lemak Memperbaiki Fungsi Empedu	42
Peranan Protein Dalam Pencegahan Penyakit	46
Serat Pangan dan Pencegahan Kanker Usus Besar	52
Omega-3 Mencegah Penyakit Jantung Koroner	57
Makanan dan Minuman dalam Kaleng Tanpa Bahan Pengawet? ...	62
Zat Karsinogen Dapat Terbentuk dari Nitrit	65
Tujuh Cara Menuju Hidup Sehat	69
Aspek Gizi Asam Lemak Esensial	73
Mana yang Baik: Telur Mentah, Setengah Matang atau Rebus	76
Saus Gaplek Rasa Tomat	80
Dedak Padi Mencegah Penyakit Jantung Koroner	84
Vegetarian Seringkali Mengalami Defisiensi Gizi	88
Minyak Kelapa Tidak Membahayakan Kesehatan Tubuh	92
Garam Bukan Sekedar Bumbu Hidangan	97

Aspek Keamanan Monosodium-Glutamat (MSG) Bagi Tubuh	104
Karbohidrat Dalam Makanan Bayi	107
Konsep Keamanan Fortifikasi Pangan	110
Formulasi Produk Pangan Pencegah Penyakit Jantung Koroner	114
Fortifikasi untuk Menanggulangi Masalah Defisiensi Zinc	120
Keamanan Kafein	126
Cholesterol Lowering Substances In Food	133
Low Glycemic Index (GI) Foods and Health	138
Prebiotik & Kesehatan Saluran Cerna	143
Memilih Bentuk Kalsium untuk Fortifikasi	149
Snacking dan Obesitas	156
Bioactive Peptide In Dairy Products	161
Ingredients For Joint Health Supplement	167
Functionality Of Lutein and Zeaxanthin	172
Omega-3 untuk Perkembangan & Kesehatan Otak	178
Karnitin Dalam Gizi Manusia	182
Prudent & Wise Snacking	187
Solutions For Aging	192
Zat Gizi Mikro & Kesehatan Kardiovaskuler	201
Konsumsi Minuman Ringan & Risiko Timbulnya Obesitas	208
Anti-Inflammatory Food Components	213
Tentang Penulis	213