

DAFTAR ISI

| | |
|--|----------|
| KATA PENGANTAR | viii |
| BAB I GIZI, MAKANAN DAN KESEHATAN | 1 |
| 1. Apakah Ilmu Gizi itu? | 1 |
| 2. Gizi dan pengaruhnya terhadap kehidupan manusia | 2 |
| 3. Beberapa hal yang mendorong terjadinya Gangguan Gizi. | 4 |
| BAB II MAKANAN SEBAGAI SUMBER ZAT GIZI | 8 |
| I. Makanan sebagai sumber zat gizi. | 8 |
| II. Zat gizi sumber energi (energitika) | 10 |
| A. Karbohidrat atau hidrat arang | 10 |
| 1. Macam-macam hidrat arang | 11 |
| 2. Guna hidrat arang bagi tubuh | 14 |
| 3. Kebutuhan manusia akan hidrat arang | 16 |
| 4. Bahan makanan yang banyak memberikan hidrat arang | 16 |
| 5. Metabolisme hidrat arang | 20 |
| 6. Metabolisme tenaga | 23 |
| 7. Kegunaan energi bagi tubuh | 24 |
| 8. Menghitung kebutuhan energi | 27 |
| B. Lipida atau Lemak | 30 |
| 1. Susunan kimia lemak | 30 |
| 2. Macam-macam lemak | 32 |

| | |
|--|----|
| 3. Guna lemak bagi tubuh | 36 |
| 4. Bahan-bahan makanan yang mengandung lemak | 36 |
| 5. Penyimpanan lemak dalam tubuh manusia | 37 |
| 6. Guna simpanan lemak dalam tubuh manusia | 37 |
| 7. Bahaya cadangan lemak yang berlebihan dalam tubuh | 37 |
| 8. Metabolisme lemak. | 39 |
| | |
| C. Protein atau Zat Putih Telur | 40 |
| 1. Susunan kimiawi protein | 40 |
| 2. Mutu gizi protein | 42 |
| 3. Guna protein bagi tubuh manusia | 45 |
| 4. Kebutuhan protein bagi manusia | 47 |
| 5. Metabolisme zat putih telur (protein) | 48 |
| 6. Bahan makanan sumber protein | 49 |
| | |
| III. Unsur Gizi yang Digunakan Untuk Mengatur Fungsi Faal Tubuh yaitu berbagai Vitamin | 57 |
| A. Vitamin yang larut dalam lemak | 58 |
| 1. Vitamin A | 58 |
| 2. Vitamin D | 63 |
| 3. Vitamin E | 64 |
| 4. Vitamin K | 64 |
| B. Vitamin-vitamin yang larut dalam air | 65 |
| 1. Vitamin C | 65 |
| 2. Vitamin B kompleks | 66 |
| | |
| IV. Unsur-unsur gizi yang digunakan untuk membangun sel-sel jaringan tubuh | 70 |
| A. Zat putih telur | 70 |
| B. Pelikan atau mineral | 70 |
| 1. Garam kapur dan posfor | 70 |
| 2. Garam besi | 73 |
| 3. Garam Yodium | 76 |
| C. Air | 76 |

| | | |
|--------------------|--|------------|
| BAB III | BEBERAPA PENYAKIT GANGGUAN GIZI YANG BANYAK DITEMUKAN DI INDONESIA..... | 79 |
| 1. | Gangguan gizi akibat kekurangan kalori dan protein (KKP) | 80 |
| 2. | Gangguan gizi akibat kekurangan Vitamin A..... | 91 |
| 3. | Gangguan gizi akibat kekurangan Zat Besi | 93 |
| 4. | Gangguan gizi akibat kekurangan Yodium..... | 94 |
| | | |
| BAB IV | MAKANAN KELUARGA DAN KADAR ZAT GIZI DALAM BERBAGAI BAHAN MAKANAN | 98 |
| 1. | Makanan Keluarga | 98 |
| a. | Susunan Makanan Keluarga | 98 |
| b. | Makanan Pagi dan Manfaatnya | 99 |
| c. | Mengatur Makanan Keluarga | 101 |
| d. | Pembagian Makanan Antar Anggota Keluarga ... | 103 |
| e. | Penganekaragaman Makanan | 104 |
| 2. | Kadar Zat Gizi dalam Berbagai Bahan Makanan | 106 |
| | | |
| BAB V | USAHA PERBAIKAN GIZI KELUARGA (UPGK) | 111 |
| 1. | Perkembangan Usaha Perbaikan Gizi di Indonesia | 111 |
| 2. | Dasar pemikiran yang melandasi Usaha Perbaikan Gizi Keluarga II | 116 |
| 3. | Pokok-pokok kegiatan Usaha Perbaikan Gizi Keluarga | 118 |
| 4. | Langkah-langkah dalam pelaksanaan Usaha Perbaikan Gizi Keluarga | 122 |
| 5. | Kerjasama berbagai Instansi dalam pelaksanaan Usaha Perbaikan Gizi Keluarga | 126 |
| | | |
| KEPUSTAKAAN | | 128 |