

# DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PRAKATA.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
TINJAUAN MATAKULIAH.....	xi
<b>BAB 1. PERANAN ILMU GIZI DALAM KESEHATAN .....</b>	<b>1</b>
1.1    Pendahuluan.....	1
1.2    Gizi dan Ilmu Gizi.....	3
1.3    Perkembangan Ilmu Gizi.....	5
1.4    Era Gizi Pangan .....	6
1.5    Era Gizi Makro .....	8
1.6    Era Gizi Mikro .....	9
1.7    Era Gizi Seluler dan Molekuler .....	10
1.8    Era Nutrigenetik dan Nutrigenomik.....	11
1.9    Era Gizi Holistik.....	13
1.10   Masa Depan Ilmu Gizi .....	15
1.11   Istilah Penting dalam Ilmu Gizi .....	16
1.12   Rangkuman .....	19
1.13   Latihan Soal.....	19
1.14   Bahan Diskusi.....	19
1.15   Daftar Rujukan .....	20
<b>BAB 2. GIZI DAN MAKANAN .....</b>	<b>24</b>
2.1    Pendahuluan.....	24
2.2    Pangan dan Makanan.....	25
2.3    Pengelompokkan Pangan dan Makanan .....	26
2.4    Komposisi Gizi Pangan.....	27
2.5    Pangan Segar Menyehatkan.....	30
2.6    Bijaksana dalam Memilih dan Memilah Makanan .....	33
2.7    Fungsi Makanan.....	35

2.8	Anjuran Pola Konsumsi Makanan .....	37
2.9	Gizi dan Kesehatan .....	37
2.10	Gizi dan Risiko Penyakit .....	39
2.11	Rangkuman .....	40
2.12	Latihan Soal.....	41
2.13	Bahan Diskusi.....	41
2.14	Daftar Rujukan .....	42
<b>BAB 3. GIZI SEIMBANG/BALANCE NUTRITON.....</b>		<b>45</b>
3.1	Pendahuluan.....	45
3.2	Pola Menu Seimbang .....	46
3.3	Konsep Dasar Gizi Seimbang.....	46
3.4	Empat Pilar Gizi Seimbang.....	47
3.5	Pesan Gizi Seimbang.....	48
3.6	Rangkuman .....	49
3.7	Latihan Soal.....	49
3.8	Bahan Diskusi.....	49
3.9	Daftar Rujukan .....	50
<b>BAB 4. ANGKA KECUKUPAN GIZI.....</b>		<b>51</b>
4.1	Pendahuluan.....	51
4.2	Pengertian.....	51
4.3	Komponen AKG.....	52
4.4	Kegunaan AKG.....	52
4.5	Cara Perhitungan Zat Gizi Individu Berdasarkan AKG... ..	53
4.6	Rangkuman .....	54
4.7	Latihan Soal.....	54
4.8	Bahan Diskusi.....	54
4.9	Daftar Rujukan .....	55
<b>BAB 5. TABEL KOMPOSISI PANGAN INDONESIA (TKPI) .....</b>		<b>56</b>
5.1	Pendahuluan.....	56
5.2	Pengertian.....	56
5.3	Jenis Pangan pada Tabel Komposisi Pangan Indonesia ....	56
5.4	Rangkuman .....	59
5.5	Latihan Soal.....	59

5.6	Bahan Diskusi.....	59
5.7	Daftar Rujukan .....	59
<b>BAB 6. DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR (DBMP) .....</b>		<b>60</b>
6.1	Pendahuluan.....	60
6.2	Ukuran Rumah Tangga .....	61
6.3	Kandungan Zat Gizi Bahan Makanan Penukar .....	62
6.4	Delapan Golongan Bahan Makanan Penukar .....	63
6.5	Rangkuman .....	77
6.6	Latihan Soal.....	77
6.7	Bahan Diskusi.....	78
6.8	Daftar Rujukan .....	78
<b>BAB 7. SOFTWARE ANALISIS ZAT GIZI .....</b>		<b>80</b>
7.1	Pendahuluan.....	80
7.2	Kelebihan NutriSurvey .....	81
7.3	Cara Menginstal NutriSurvey .....	81
7.4	Cara Memprogram dan Seting Awal Nutrisurvey .....	82
7.5	Rangkuman .....	97
7.6	Latihan Soal-Soal .....	97
7.7	Bahan Diskusi.....	98
7.8	Daftar Rujukan .....	98
<b>BAB 8. KEBUTUHAN GIZI .....</b>		<b>100</b>
8.1	Pendahuluan.....	100
8.2	Pengertian.....	100
8.3	Penentuan Kebutuhan Gizi .....	100
8.4	Rangkuman .....	106
8.5	Latihan Soal.....	106
8.6	Bahan Diskusi.....	106
8.7	Daftar Rujukan .....	107
<b>BAB 9. KARBOHIDRAT .....</b>		<b>108</b>
9.1	Pendahuluan.....	108
9.2	Pengertian.....	109
9.3	Susunan Kimia .....	110

9.4	Klasifikasi .....	111
9.5	Karbohidrat Sederhana.....	111
9.6	Karbohidrat Kompleks.....	116
9.7	Pencernaan, Absorpsi, Ekskresi, dan Metabolisme.....	120
9.8	Ketidaktahanan terhadap Laktosa .....	122
9.9	Sekilas Metabolisme Karbohidrat .....	123
9.10	Simpanan Glukosa dalam Bentuk Glikogen .....	123
9.11	Perubahan Glukosa menjadi Lemak .....	123
9.12	Gula Darah .....	123
9.13	Fungsi Karbohidrat .....	125
9.14	Sumber Karbohidrat .....	126
9.15	Penyakit Terkait Karbohidrat .....	127
9.16	Rangkuman .....	129
9.17	Latihan Soal.....	130
9.18	Bahan Diskusi.....	130
9.19	Daftar Rujukan .....	130
<b>BAB 10. PROTEIN .....</b>		<b>148</b>
10.1	Pendahuluan.....	148
10.2	Pengertian.....	148
10.3	Sumber Protein .....	148
10.4	Fungsi Protein .....	149
10.5	Pencernaan, Absorpsi dan Transportasi .....	150
10.6	Ekskresi .....	151
10.7	Akibat Kekurangan dan Kelebihan Protein .....	151
10.8	Mutu Protein .....	152
10.9	Rangkuman .....	153
10.10	Latihan Soal-soal.....	154
10.11	Bahan Diskusi.....	154
10.12	Daftar Rujukan .....	154
<b>BAB 11. LEMAK .....</b>		<b>156</b>
11.1	Pendahuluan.....	156
11.2	Pengertian.....	156
11.3	Sumber Lemak.....	157
11.4	Fungsi Lemak.....	157

11.5	Pencernaan dan Absorpsi.....	157
11.6	Transportasi dan Ekskresi .....	158
11.7	Akibat Kekurangan dan Kelebihan Lemak .....	159
11.8	Rangkuman .....	160
11.9	Latihan Soal.....	160
11.10	Bahan Diskusi.....	160
11.11	Daftar Rujukan .....	160
<b>BAB 12. VITAMIN LARUT AIR .....</b>		<b>161</b>
12.1	Pendahuluan.....	161
12.2	Fungsi Vitamin B .....	161
12.3	Sumber Vitamin B .....	163
12.4	Akibat Kekurangan Vitamin B.....	164
12.5	Fungsi Vitamin C .....	166
12.6	Sumber Vitamin C .....	166
12.7	Akibat Kekurangan Vitamin C.....	167
12.8	Rangkuman .....	167
12.9	Latihan Soal.....	167
12.10	Bahan Diskusi.....	167
12.11	Daftar Rujukan .....	168
<b>BAB 13. VITAMIN LARUT LEMAK.....</b>		<b>169</b>
13.1	Pendahuluan.....	169
13.2	Vitamin A.....	169
13.3	Vitamin D.....	172
13.4	Vitamin E.....	175
13.5	Vitamin K .....	177
13.6	Rangkuman .....	179
13.7	Latihan Soal-Soal.....	179
13.8	Bahan Diskusi.....	179
13.9	Daftar Rujukan .....	179
<b>BAB 14. MINERAL MAKRO .....</b>		<b>180</b>
14.1	Pendahuluan.....	180
14.2	Natrium.....	180
14.3	Kalium .....	181

14.4	Kalsium .....	182
14.5	Klorida .....	183
14.6	Fosfor .....	183
14.7	Magnesium .....	184
14.8	Sulfur .....	185
14.9	Rangkuman .....	186
14.10	Latihan Soal.....	186
14.11	Bahan Diskusi.....	187
14.12	Daftar Rujukan .....	187
<b>BAB 15. MINERAL MIKRO .....</b>		<b>188</b>
15.1	Pendahuluan.....	188
15.2	Besi (Fe) .....	188
15.3	Seng (Zn).....	189
15.4	Iodium (I).....	190
15.5	Selenium (Se) .....	191
15.6	Tembaga (Cu).....	192
15.7	Mangan (Mn).....	193
15.8	Kobalt (Co) .....	194
15.9	Kromium (Cr) .....	194
15.10	Flour (F).....	195
15.11	Rangkuman .....	196
15.12	Latihan Soal.....	196
15.13	Bahan Diskusi.....	197
15.14	Daftar Rujukan .....	197
<b>BAB 16. AIR DAN ELEKTROLIT .....</b>		<b>199</b>
16.1	Pendahuluan.....	199
16.2	Fungsi Air .....	199
16.3	Distribusi Cairan dalam Tubuh .....	200
16.4	Rekomendasi Asupan Air .....	201
16.5	Gangguan Keseimbangan Air dan Elektrolit.....	201
16.6	Rangkuman .....	201
16.7	Latihan Soal.....	202
16.8	Bahan Diskusi.....	202
16.9	Daftar Rujukan .....	203

<b>DAFTAR ISTILAH (GLOSARIUM) .....</b>	<b>204</b>
<b>BIOGRAFI PENULIS .....</b>	<b>207</b>
<b>RINGKASAN BUKU AJAR .....</b>	<b>211</b>