

SERI HIDUP SEHAT MADE ASTAWAN

Jangan  
Takut  
Makan  
Enak

Petik Manfaat Semua Makanan & Minuman

*"Tidak ada makanan yang baik atau buruk  
yang ada pola makan yang baik atau buruk"*



*Kualitas kesehatan tak hanya ditentukan oleh apa yang kita makan, tapi lebih oleh bagaimana makanan dikonsumsi. Dengan kata lain, bukan pilihan makanan, tapi pola makan yang baiklah yang dapat menjamin hidup sehat.*

**N**amun, yang lebih sering terjadi, demi kesehatan banyak orang secara membabi buta berpantang mengonsumsi jenis-jenis makanan tertentu. Jeroan begitu diyakini merupakan sumber penyakit dan karenanya langsung dimasukkan dalam *black list* makanan yang wajib dihindari. Padahal, organ tubuh hewan bagian dalam itu hanya berbahaya bagi penderita asam urat dan masih tetap bisa jadi makanan sehat asal dikonsumsi bersama sayuran.

Hal sama terjadi pada durian dan rajungan. Bersama sejumlah makanan lain, durian dan rajungan sudah lama divonis sebagai sumber kolesterol. Padahal, asal diolah dengan baik dan benar, buah dan hidangan lezat itu tak perlu selalu dihindari.

Setiap makanan dan minuman memiliki kandungan gizi—karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air—yang diperlukan tubuh manusia agar sehat. Namun, makanan apa pun dapat memicu munculnya penyakit degeneratif jika dikonsumsi secara tidak seimbang.

Melalui buku ini pakar ilmu gizi Prof. Made Astawan menguraikan dengan bahasa yang jernih dan populer, baik buruknya aneka makanan yang biasa kita santap sehari-hari. Ia pun memberi panduan bagaimana cara agar lebih bijak memilih panganan.

**Menurutnya, mewaspadaai makanan itu perlu, tapi jangan sampai takut makan enak!**



**Prof. Dr. Ir. MADE ASTAWAN, MS** lahir di Singaraja, Bali, 2 Februari 1962. Lulus Sarjana Pertanian, Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Institut Pertanian Bogor tahun 1985. Sejak tahun 1986 bekerja sebagai staf pengajar dan peneliti di Departemen Ilmu dan Teknologi Pangan, IPB. Tahun 1990 memperoleh gelar Magister Sains dalam bidang Ilmu Pangan dari Program Pascasarjana, IPB. Selanjutnya, dengan beasiswa dari pemerintah Jepang tahun 1995 memperoleh gelar Doktor (Ph.D.) dari Tokyo University of Agriculture, Jepang. Tanggal 1 Mei 2001 ditetapkan sebagai Guru Besar (Profesor) dalam Bidang Pangan, Gizi, dan Kesehatan di Departemen Ilmu dan Teknologi Pangan, IPB. Saat ini menjabat sebagai Kepala Bagian Biokimia Pangan.

ISBN: 978-979-709-626-7



Jangan Takut Makan Enak

KMN 50105120012



**KOMPAS**  
Penerbit Buku  
Jl. Palmerah Selatan 26-28  
Jakarta 10270  
e-mail: buku@kompas.com  
Telp. (021) 5347710, ext. 5601