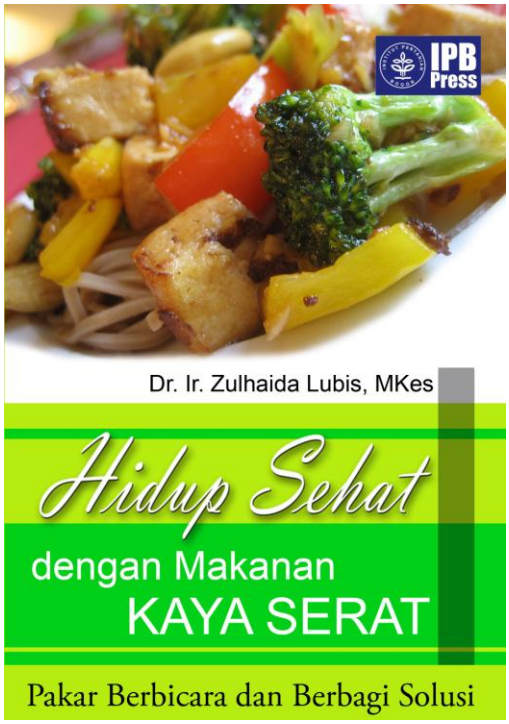
Hidup Sehat dengan Makanan Kaya Serat



Asupan makanan tidak cukup hanya mengandung komponen gizi seimbang saja, seperti karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, dan air. Dibutuhkan pula pelengkap, yaitu serat makanan. Namun, tidak banyak yang tahu apa sebenarnya serat makanan itu.

Apakah serat makanan terdapat pada semua jenis bahan pangan? Seberapa besar peranan serat makanan dalam menjaga keseimbangan kesehatan tubuh kita? Seberapa besar bahayanya jika kita kekurangan atau kelebihan serat? Apakah makanan yang sering kita makan mengandung cukup serat? Inilah beberapa pertanyaan yang mungkin timbul dalam benak kita mengenai serat? Dalam buku inilah kita akan menemukan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan itu.

Dengan bahasa yang ringan penulis “menguraikan” serat makanan, sehingga meskipun buku ini ilmiah siapapun pembacanya dapat nikmat menyantap isinya. Isi buku ini yang mencakup pengertian serat, sumber serat, “aktivitas” serat dalam sistem pencernaan kita, kaitan serat dengan pencegahan beberapa penyakit berbahaya, serta contoh-contoh produk pangan kaya serat—hasil kearifan budaya Indonesia, membuka kesadaran sekaligus menambah wawasan kita, betapa salahnya kita selama ini telah menganggap remeh serat makanan. Maka itu, bagi kita yang sadar kesehatan, buku ini tidak boleh dilewatkan.

Penulis : Dr. Ir. Zulhaida Lubis, MKes

ISBN : 978-979-493-206-3

Penerbit : IPB PRESS

Tahun Terbit : Desember 2009

Spesifikasi : 15 x 23 cm, 201 hal book paper, soft cover art carton

Berat : 150 gram