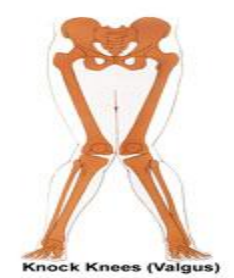
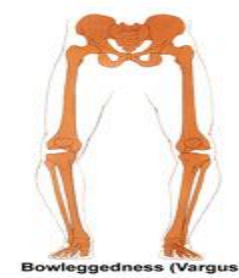
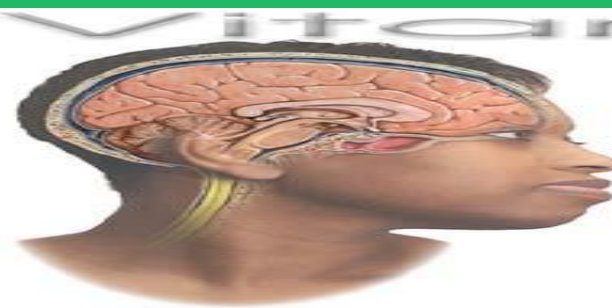
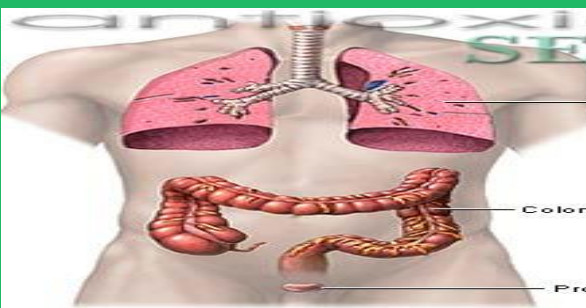


Pengetahuan Dasar Gizi

Cica Yulia, S.Pd, M.Si

Pelatihan dan Pendidikan Baby Sitter
Rabu 4 November 2009



Pengertian Gizi

- Kata gizi berasal dari bahasa Arab *Ghidza* yang berarti makanan
- Ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal
- Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan dalam tubuh serta mengatur proses-proses kehidupan.

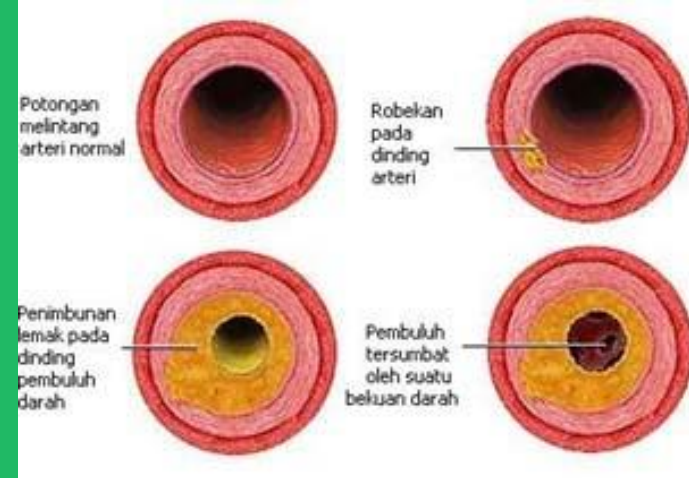
Karbohidrat

- Karbohidrat dikenal dengan istilah lain hidrat arang atau zat tenaga.
- Fungsi dari karbohidrat bagi tubuh diantaranya yaitu: Sumber tenaga , Pemberi rasa manis pada makanan, Penghemat protein, membantu pengeluaran feses
- Sumber bahan makanan yang mengandung karbohidrat diantaranya yaitu : padi-padian, umbi-umbian, kacang-kacangan kering dan gula. Selain itu adalah bihun, mie, tepung-tepungan, selai, sirup dan sebagainya.



Lemak

- Fungsi dari lemak adalah : Sumber energi, alat angkut vitamin yang larut dalam lemak, penghemat protein, memberi rasa kenyak dan kelezatan, sebagai pelumas dan membantu pengeluaran sisa pencernaan, memelihara suhu tubuh, pelindung organ tubuh
- Sumber :minyak yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti minyak kelapa, kelapa sawit, kacang tanah, kacang kedelai, jagung, mentega, margarin, daging dan ayam, kacang-kacangan, biji-bijian, daging dan ayam yang gemuk, krim, susu, keju, kuning telur serta makanan yang dimasak dengan lemak atau minyak.



Protein

- Fungsi: pertumbuhan tubuh, memelihara jaringan tubuh dan mengganti jaringan yang rusak, mengatur keseimbangan air, membentuk zat kekebalan tubuh, sebagai sumber energi
- Sumber :daging sapi, ayam, telur ayam, telur bebek, udang segar, ikan segar, susu, makanan laut dan keju. sumber protein yang berasal dari nabati atau tumbuh-tumbuhan contohnya adalah : kacang kedelai, kacang merah, kacang tanah, kacang hijau, biji jambu monyet, tempe, tahu.



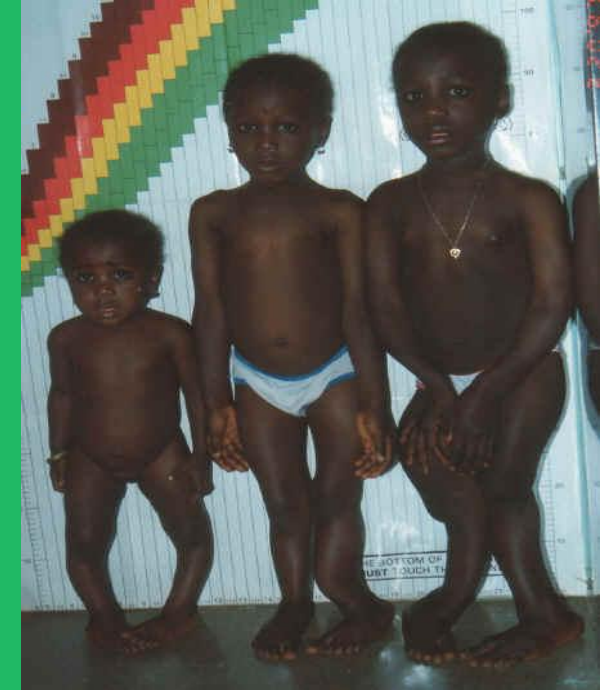
Vitamin A

- Fungsi : Penglihatan, Fungsi kekebalan tubuh, Untuk pertumbuhan dan perkembangan
- Sumber : hati, kuning telur, susu, mentega, margarin. Sedangkan sumber vitamin A yang berasal dari tumbuhan diantaranya yaitu : sayuran berwarna hijau seperti daun singkong, daun pepaya, daun lamtoro, daun talas, daun melinjo, daun katuk, sawi, kangkung, bayam, tomat, wortel dan buah-buahan seperti mangga, pisang raja dan semangka



Vitamin D

- Fungsi : membantu pembentukan dan pemeliharaan tulang bersama vitamin A dan vitamin C serta kalsium. Fungsi khususnya yaitu membantu pengerasan tulang.
- Sumber : Sumber dari makanan diantaranya yaitu : kuning telur, hati, mentega, minyak ikan.



Vitamin E



- Fungsi : sebagai antioksidan, mencegah penyakit jantung, mencegah keguguran.
- Sumber vitamin E banyak terdapat minyak tumbuh-tumbuhan seperti minyak jagung, minyak kedelai, minyak kacang tanah.
- Akibat kekurangan vitamin E pada manusia jarang terjadi. Sedangkan kelebihan vitamin E dapat menyebabkan keracunan.

Vitamin K

- Fungsi dari vitamin K dalam tubuh adalah dalam pembekuan darah .
- Sumber vitamin K dalam makanan diantaranya terdapat dalam hati, sayuran daun berwarna hijau, kacang buncis, kacang polong, kol dan brokoli. Semakin hijau daun-daunan semakin tinggi kandungan vitamin K nya. Bahan lain yang banyak mengandung vitamin K adalah susu, daging telur, sereal, buah-buahan.
- Kekurangan vitamin K menyebabkan darah tidak dapat menggumpal sehingga bila ada luka atau pada operasi terjadi perdarahan.

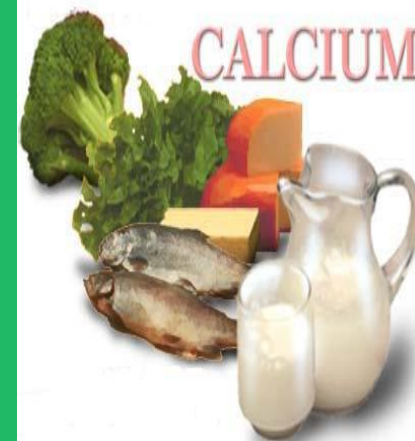
Vitamin C

- Fungsi :mencegah terjadinya sariawan, mencegah infeksi dan mencegah kanker dan penyakit jantung.
- Sumber vitamin C pada umumnya hanya terdapat di dalam pangan nabati, yaitu sayur dan buah terutama yang asam, seperti jeruk, nenas, rambutan, pepaya, dan tomat. Sedangkan yang berasal dari sayuran diantaranya daun singkong, daun katuk, daun melinjo, daun pepaya dan sawi.
- Akibat kekurangan vitamin C menyebabkan penyakit sorbut, dengan tanda-tanda awal : lelah, lemah, nafas pendek, kejang otot, otot dan persendian sakit, kulit menjadi kering, kasar dan gatal, perdarahan gusi.



Kalsium

- Fungsi kalsium dalam tubuh adalah dalam pembentukan tulang dan gigi, mengatur pembekuan darah.
- Sumber kalsium dalam bahan pangan utamanya terdapat dalam susu dan hasil olah susu seperti keju, yoghurt. Selain itu banyak terdapat dalam ikan kering yang dimakan dengan tulangnya seperti ikan teri.
- Akibat kekurangan kalsium pada masa pertumbuhan dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, tulang kurang kuat, mudah bengkok dan rapuh. Pada orang dewasa mengakibatkan penyakit osteoporosis. Akibat kelebihan kalsium menyebabkan batu ginjal atau gangguan ginjal dan menyebabkan konstipasi atau susah buang air besar.



A vibrant assortment of fresh fruits including apples, lemons, oranges, and strawberries on a wooden surface. The fruits are arranged in a dense, overlapping pile, with some sliced to show their interiors. The colors are bright and varied, ranging from deep reds and oranges to bright yellows and greens. The background is a dark, textured surface, possibly a wooden table, which makes the colors of the fruit stand out. The overall composition is rich and appetizing.

Terima Kasih