

BUKU AJAR

DASAR ILMU GIZI

KESEHATAN MASYARAKAT



Dr. Azrimaidaliza, SKM, MKM
Resmiati, SKM, MKM
Welly Famelia, SKM, MKM
Dr. Idral Purnakarya, SKM, MKM
Firdaus, SP, M.Si
Ysirly Khairany, S.Gz

DAFTAR ISI

	Halaman
PRAKATA.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DESKRIPSI SINGKAT.....	1
KARBOHIDRAT.....	4
Pendahuluan.....	4
Susunan Karbohidrat.....	5
Klasifikasi Karbohidrat.....	6
Fungsi Karbohidrat.....	12
Pencernaan, Penyerapan, dan Ekskresi dan Metabolisme.....	15
Karbohidrat.....	15
Sumber Bahan Makanan dan Kebutuhan Karbohidrat.....	16
Akibat Kekurangan dan Kelebihan Karbohidrat.....	19
PROTEIN.....	28
A. Pengertian.....	28
B. Susunan.....	29
C. Fungsi.....	32
D. Penyerapan dan Metabolisme Protein.....	36
E. Sumber makanan dan Kebutuhan Protein.....	37
F. Akibat Kekurangan dan Kelebihan.....	39
LEMAK.....	45
A. Pendahuluan.....	45
B. Susunan Lemak.....	46
C. Fungsi.....	49
D. Proses Pencernaan dan Absorpsi Lemak dalam Tubuh.....	51
E. Sumber makanan.....	52
F. Akibat Kekurangan dan Kelebihan.....	53
PROSES PENCERNAAN, ABSORPSI DAN METABOLISME.....	59
A. Proses Pencernaan dalam Tubuh.....	59
B. Saluran Pencernaan.....	60
C. Organ Pencernaan.....	64
E. Absorpsi Zat Gizi.....	68
F. Metabolisme Zat Gizi.....	71
ENERGI.....	81
A. Pengertian Energi dan Panas.....	81
B. Energi Makanan.....	83
C. Energi Basal Metabolisme.....	83
b. Menghitung Energi Basal Metabolisme.....	85
D. Kebutuhan Energi Total.....	87
E. Faktor –Faktor yang Berhubungan dengan Kebutuhan Energi.....	88

F. Keseimbangan Energi	89
AIR	94
A. Pengertian Air	94
B. Kebutuhan Air	96
C. Sumber Air	97
D. Fungsi Air	98
E. Akibat Kekurangan dan Kelebihan Konsumsi Air	102
VITAMIN LARUT LEMAK	107
A. Pendahuluan	108
B. Klasifikasi/Penggolongan Vitamin	111
C. Fungsi	114
D. Penyerapan dan Metabolisme Vitamin	116
E. Sumber bahan makanan	121
F. Akibat Kekurangan dan Kelebihan Vitamin Larut Lemak	125
VITAMIN LARUT AIR	135
A. Pendahuluan	136
B. Klasifikasi/Penggolongan Vitamin Larut Air	137
B. Fungsi	145
C. Penyerapan dan Metabolisme Vitamin	146
D. Sumber bahan makanan	150
E. Akibat Kekurangan dan Kelebihan Vitamin Larut Air	153
MINERAL MAKRO	164
A. Pendahuluan	165
B. Fungsi Mineral Makro	166
C. Sumber Mineral Makro	166
D. Pengelompokan Mineral	167
MINERAL MIKRO	181
A. Pendahuluan	181
B. Fungsi Mineral Mikro	182
C. Sumber Mineral Mikro	183
D. Pengelompokan, Peran bagi Tubuh Manusia, Sumber dalam Bahan Makanan dan Akibat Kelebihan serta Kekurangan Konsumsi Mineral Mikro	183
KELOMPOK RENTAN GIZI	205
A. Definisi kelompok Rentan Gizi	206
DAFTAR PUSTAKA	236