

Panduan **Diet Populer** dan Perencanaan **Monitoring Gizi**



Penyusun

Esti Nurwanti, S.Gz., RD., MPH, Ph.D

Harry Freitag LM, S.Gz, M.Sc, RD

Dr. Arif Sabta Aji, S.Gz

Yulinda Kurniasari, S.Gz., MPH

Muhammad Asrullah, S.Gz., MPH

Sintha Dewi Purnamasari, S.Gz., MS

Rizka Qurrota A'yun, S.Gz

Devita Anggraeni, S.Gz

Panduan Diet Populer dan Perencanaan Monitoring Gizi

Tim Penyusun

Esti Nurwanti, S.Gz., RD., MPH, Ph.D

Harry Freitag LM, S.Gz, M.Sc, RD

Dr. Arif Sabta Aji, S.Gz

Yulinda Kurniasari, S.Gz., MPH

Muhammad Asrullah, S.Gz., MPH

Sintha Dewi Purnamasari, S.Gz., MS

Rizka Qurrota A'yun, S.Gz

Devita Anggraeni, S.Gz

Ilustrator

Devita Anggraeni, S.Gz

Sorra Milwayani Septiyana

Panduan Diet Populer dan Perencanaan Monitoring Gizi

Tim Penyusun:

Esti Nurwanti, S.Gz., RD., MPH, Ph.D
Harry Freitag LM, S.Gz, M.Sc, RD
Dr. Arif Sabta Aji, S.Gz
Yulinda Kurniasari, S.Gz., MPH
Muhammad Asrullah, S.Gz., MPH
Sintha Dewi Purnamasari, S.Gz., MS
Rizka Qurrota A'yun, S.Gz
Devita Anggraeni, S.Gz

ISBN: 978-623-94999-0-7

Ilustrator:

Devita Anggraeni, S.Gz
Sorra Milwayani Septiyana

Penerbit:

Alma Ata University Press
Jl. Brawijaya No.99, Bantul
Daerah Istimewa Yogyakarta 55183
Email: uaa@almaata.ac.id
Tel. (0274) 434 2288

Cetakan pertama, November 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit

Prakata

Perkembangan teknologi terus berevolusi dan berkembang secara drastis. Akses makanan tidak sehat semakin mudah diperoleh melalui sistem online dimana saja dan kapan saja. Makanan cepat saji populer yang cenderung mengandung tinggi kalori dan lemak semakin digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Adanya kemudahan teknologi juga mengakibatkan masyarakat memiliki aktivitas fisik yang rendah. Perubahan kebiasaan makan menjadi tidak sehat dan aktivitas fisik yang rendah dalam jangka waktu lama akan meningkatkan risiko obesitas dan penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, hipertensi, kanker, penyakit jantung koroner, dan lain-lain.

Perkembangan informasi juga sangat berkembang dengan cepat terutama informasi terkait diet. Masyarakat mudah mendapatkan informasi diet dari berbagai sumber. Terkadang informasi diet yang didapat berasal dari sumber yang tidak tepat sehingga risiko untuk menerapkan diet yang tidak sehat sangat tinggi dan dapat berdampak pada kesehatan. Panduan diet yang tepat dan dibuat para ahli sangat diperlukan sebagai bentuk edukasi kepada masyarakat dalam mengatur pola makan sehat. Panduan diet ini merupakan gabungan informasi dari beberapa literatur baik dari dalam maupun luar negeri yang ke depannya akan terus dikembangkan. Dengan panduan diet ini akan memudahkan masyarakat dalam mengaplikasikan diet dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian kapan anda dapat memulai diet? Hal tersebut tergantung pada anda. Tidak semua diet cocok dengan anda sehingga anda berhasil mendapat berat badan ideal. Jika anda dapat menemukan diet yang tepat dengan anda, maka anda berhasil. Anda dapat mencoba dengan mencoba tips diet yang terdapat dalam buku ini dan anda dapat memperoleh perubahan yang signifikan. Anda harus ingat bahwa perubahan kecil dalam menerapkan hidup sehat saat ini akan berdampak pada kualitas hidup yang lebih baik di masa yang akan datang. Anda akan lebih sehat, memiliki tubuh ideal, dan lebih produktif. Namun, langkah awal tersebut sangat tergantung pada anda. Mulailah dari sekarang!

November 2020

Tim Penyusun

Daftar Isi

Prakata.....	iii
Daftar Isi.....	iv
Peran Diet untuk Kesehatan Seumur Hidup.....	hal 1
Panduan Diet Gizi Seimbang.....	hal 2
Panduan Diet Rendah Kalori.....	hal 3
Panduan Diet DASH.....	hal 5
Panduan <i>Intermittent Fasting Diet</i>	hal 6
Panduan Diet Mediterania.....	hal 7
Panduan untuk Ibu hamil.....	hal 13
Safety – Bagian 1 (<i>Ready to Eat Meal</i>).....	hal 15
Perencanaan Monitoring Diet 30 hari.....	hal 18