Perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kepolisian (STIK) >> Buku

Healthy foods for healthy life = Panduan hidup sehat dengan makanan bergizi

Siao Lin Chia

Deskripsi Lengkap: https://library.stik-ptik.ac.id/abstrakpdfdetail.jsp?id=1975&lokasi=lokal

---

Abstrak

Buku ini membantu anda ke arah yang tepat dalam hubungan dengan asupan makanan sehat yang mudah anda peroleh dari supermarket maupun pasar tradisional. Buku ini wajib anda baca jika menginginkan hidup sehat dengan mengkonsumsi pola diet yang sehat. (Theresia Lim).
Buku ini berupa panduan gaya hidup sehat yang mengajarkan anda apa yang perlu diketahui tentang bahan makanan, bahan tambahan, racun dan zat gizi. Dalam buku ini penulis memberitahukan tentang apa yang belum pernah anda ketahui tentang makanan. Dengan pendekatan yang memperlihatkan manfaat kesehatan dan efek negatif yang munkin muncul pada makanan, dia mengatakan apa yang perlu anda ketahui tentang penggunaan bahan pengawet untuk meningkatkan sensasi rasa makanan prosesan dibandingkan dengan cara pembuatan tradisional. Dia juga berbicara mengenai efek sehat dari bahan - bahan tambahan, gizi bermanfaat dan mengolah makanan yang dimasak atau diproses secara aman.
Penulis juga menyinggung tentang kandungan vitamin, sebaik kandungan mineralnya dalam aneka macam bahan, dan menunjukkan makanan apa yang terbaik untuk dikonsumsi oleh orang - orang dengan gangguan kesehatan tertentu, dan juga apa yang harus mereka hindari.
Penulis mendukung konsumsi buah - buahan tropis dan subtropis, sayuran, makanan laut, buncis dan kacang - kacangan. Dengan tekanan khusus pada nilai gizi dan tidak bergizi dia menyorot manfaat kesehatan yang ada padanya, interaksinya dengan makanan atau pengobatan atau membuktikan kesalahan lainnya juga mendukung kepercayaan tradisional.
Buku ini juga dilengkapi bagian tanya jawab sebagai solusi tuntas hampir semua masalah yang anda hadapi bagaimana meraih sukses hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan sehat.