

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

Defisiensi vitamin B₁₂ dapat dengan mudah terjadi pada kaum vegetarian karena ketidaktahuan mereka terhadap bahan-bahan nabati yang dapat mensubstitusi sumber vitamin B₁₂ yang berasal dari produk hewani. Asam folat dan vitamin B₁₂ memainkan peranan penting dalam tubuh kita. Defisiensi salah satu atau keduanya pada waktu yang bersamaan dapat menyebabkan terganggunya proses metabolisme intrasel dalam tubuh. Defisiensi asam folat dan vitamin B₁₂ dapat menimbulkan anemia, berbagai kelainan saraf, berkurangnya memori, dan mempengaruhi perkembangan fetus pada wanita hamil. Bagi kaum vegetarian, produk hewani dapat disubstitusi oleh produk makanan nabati yang kaya oleh vitamin B₁₂. Susu kedelai, tempe, tauco, oncom, dan sereal adalah sebagian kecil dari contoh produk makanan tersebut.

4.2. Saran

Menjadi seorang vegetarian murni mempunyai banyak keuntungan bagi kesehatan tubuh, namun perlu diperhatikan perencanaan makanan yang seimbang agar tidak terjadi defisiensi zat gizi tertentu. Penulis juga menyarankan perlunya penelitian lebih lanjut tentang kadar asam folat dan vitamin B₁₂ pada kaum vegetarian murni.