

ABSTRAK

Sejauh ini pengertian akan serat makanan yang diketahui yaitu bahwa serat makanan adalah zat non-gizi yang tidak dapat dicerna oleh tubuh kita, tapi mempunyai peranan besar untuk kesehatan kita.

Serat makanan yang kita kenal ada 2 jenis, yaitu serat makanan larut dalam air, dan serat makanan tidak larut dalam air.

Serat yang larut dalam air yang paling sering dijumpai adalah pektin, dan banyak ditemukan pada buah-buahan dan sayur-sayuran.


Sedangkan serat yang tidak larut dalam air yang paling sering dijumpai adalah selulosa dan hemiselulosa, yang banyak ditemukan pada buah-buahan dan sayur-sayuran.

Salah satu dari manfaat serat makanan yaitu sebagai salah satu faktor yang berperan dalam mencegah peningkatan kolesterol di dalam darah.

Dan dianjurkan agar masyarakat mengkonsumsi makanan berserat dalam sehari-harinya kurang lebih **15** sampai 35 gram / hari.

Kolesterol yang kita kenal ada 2 macam, yaitu HDL yang dikenal sebagai kolesterol baik, dan LDL yang dikenal sebagai kolesterol jahat.

Dianjurkan mempertahankan kadar HDL 45 – 50 mg / dl. dan kadar LDL < 100 mg / dl.

Nilai ideal kadar kolesterol! didalam tubuh < 200 mg 

Serat menurunkan kolesterol, dikaitkan dengan metabolisme asam empedu. Asam empedu disintesis dalam hati dari kolesterol, disekresikan ke dalam empedu kemudian kembali lagi ke hati melalui reabsorpsi usus halus (siklus enterohepatik). Serat makanan menyerap asam empedu tersebut dan mengeluarkannya dari tubuh.

Karena empedu terbuat dari kolesterol, maka pengeluarannya dari tubuh dapat menurunkan kadar kolesterol darah.

ABSTRACT

As far as this the meaning of fibroid food. i.e. that the fibroid food is innutrient matter which is indigestible in our body, but it has the greater role for our health.

There are two requirements of fibroid food we know, i.e. soluble and insoluble fibered feed in the water.

The most often soluble fibered feed is pectin, and there are found on fruits and vegetables.

While the most often insoluble fibered feed found is cellulose and hemicellulose in fruits and vegetables.

One of the benefits of the fibered feed is one factor taking an important role in preventing the cholesterol increase in blood.

It is suggested the people to consume fibered feed in their daily eating less than 15 - 25 gram day.

The familiar cholesterol has two kinds of HDL as the good and LDL as bad one.

It is suggested to defend HDL of 45 - 50 mg dl, and the LDL degree 100 mg dl.

The ideal value of cholesterol content in the body is 200 mg

The fiber is cholesterol connected with the metabolism bile acid. Bile acid is synthesized in liver from cholesterol, and secreted in the bile then back to liver through the small intestine (cylus enterohepatic). The feed fiber absorb the bile acid and secreted from the body.

Because the bile from cholesterol, so the taking out of the body decreases the blood cholesterol content.

DAFTAR ISI

1. Persetujuan Pembimbing	i
2. Pernyataan Mahasiswa	ii
3. Abstrak	iii
4. Abstrak Bahasa Inggris	iv
5. Kata Pengantar	v
6. Daftar Isi	vi - vii
7. Bab 1. Pendahuluan	1 - 7
1.1. Latar Belakang	1 - 2
1.2. Identifikasi Masalah	2
1.3. Maksud dan Tujuan	2
1.4. Kegunaan Studi Pustaka	3
1.5. Kerangka Pemikiran	3 - 7
8. Bab II. Tinjauan Pustaka	8 - 34
II.1. Serat Makanan	
1.1. Pengertian Serat Makanan	8
1.2. Ragam Serat Makanan	8 - 11
1.3. Pengaruh Fisiologi Serat Makanan	11 - 13
1.4. Peran Serat Makanan Bagi Tubuh	13 - 15
1.5. Sumber Serat Makanan	15 - 17
1.6. Konsumsi Serat Makanan Yang Dianjurkan	17 - 18
1.7. Kekurangan dan Kelebihan Serat Makanan	18 - 19
II.2. Kolesterol	
2.1. LDL	19 - 20
2.2. HDL	20 - 21
2.3. Pengaruh Kolesterol Bagi Tubuh	21 - 22
II.3. Penelitian yang dilakukan	22 - 34
9. Bab III. Kesimpulan dan Saran	35
10. Bab IV. Daftar Pustaka	36 - 39

11. Lampiran	40-76
11.1. Tabel 1. Kandungan Serat Pada Buah-buahan Dalam 100 gr BDD..	40
11.2. Tabel 2. Kandungan Serat Makanan Pada Buah-buahan di Taiwan..	41-42
11.3. Tabel 3. Kandungan Serat Makanan Pada Buah-Buahan.....	43
11.4. Tabel 4. Kandungan Serat Pada Sayur-Sayuran Dalam 100 gr HDD.	44-45
11.5. Tabel 5. Kandungan Serat Makanan Pada Sayur-Sayuran.....	46-47
11.6. Tabel 6. Kandungan Serat Pada Produk-Produk Makanan.....	48
11.7. Tabel 7. Kandungan Serat Dalam Makanan.....	49
11.8. Tabel 8. Top Ten Makanan Berserat.....	50
11.9. Tabel 9. Menu Berserat Untuk Penderita Kegemukan-1.....	51
11.10. Tabel 10. Menu Berserat Untuk Penderita Kegemukan-2.....	52
11.11. Tabel 11. Menu Berserat Untuk Penderita Kegemukan-3.....	53
11.12. Tabel 12. Menu Berserat Untuk Penderita Kegemukan-4.....	54
11.13. Tabel 13. Menu Berserat Untuk Penderita Kegemukan-5..	55
11.14. Tabel 14. Menu Berserat Untuk Penderita Kegemukan-6.....	56
11.15. Tabel 15. Menu Berserat Untuk Penderita Konstipasi-1.	57-58
11.16. Tabel 16. Menu Berserat Untuk Penderita Konstipasi-2.....	59-60
11.17. Tabel 17. Menu Berserat Untuk Penderita Konstipasi-3.....	61-62
11.18. Tabel 18. Menu Berserat Untuk Penderita Konstipasi-4.....	63-64
11.19. Tabel 19. Menu Berserat Untuk Penderita Konstipasi-5.....	65-66
11.20. Tabel 20. Menu Berserat Untuk Penderita Konstipasi-6.....	67-68
11.21. Tabel 21. Menu Diet Untuk Penderita Jantung Koroner-1.....	69
11.22. Tabel 22. Menu Diet Untuk Penderita Jantung Koroner-2.....	70
11.23. Tabel 23. Menu Diet Untuk Penderita Jantung Koroner-3.....	71-72
11.24. Tabel 24. Menu Diet Untuk Penderita Diabetes Mellitus-1.....	73
11.25. Tabel 25. Menu Diet Untuk Penderita Diabetes Mellitus-2.....	74
11.26. Tabel 26. Menu Diet Untuk Penderita Diabetes Mellitus-3.....	75-76