

BAB IV

DAFTAR PUSTAKA

1. Almatsier Sunita.; 2001 . *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*.: Jakarta , Halaman . 37, 44 - 46,63,68 – 70,73.
2. AR Nursalam/ YT , 2000 *→ Sudah Makan Makanan Berserat*.; www.kitakitacom
3. Asiamaya.; *Serat , Serabut = Atau Lebih Dikenali Sebagai Fiber* Onet. Colony, Asiamaya.com.
4. Asiamaya , *Kolesterol - Kabar Yang Mungkin Membimbangkan* : Onet. Colony; Asiamaya.com.
5. Astawan Made Dr. Ir. MS.. *Akibat Buruk Kekurangan Serat Rubrik* . Gizi Senior 63.; Satumed.com.
6. Ati/WH.; 2001.; *Menurunkan Kadar Kolesterol Secara Alami* , Bintang.; Februari., Edisi 513.; Tahun X.; Minggu III.; Halaman : 9.
7. CZP., **1989.**; *Mencegah Kanker Dengan Mengatur Gizi*.; Rumah Tangga Dan Kesehatan.: Oktober.; Halaman : 20.
8. DP **Burkitt, H** Trowell.; **1975.**; *Refined Carbohydrate Food's And Disease ; Implication of Dietary Fibre.*; London.: Academic Press.
9. Eva.; 2001.; *Kacang Kedelai Kalahan Kolesterol.*; Satumed.com.
10. **Fokus.**, *Bawang Putih Hanya Sedikit Menurunkan Kolesterol.*; Sehat Tanpa Henti.; Satumed.com.
11. **Fox** Arnold, M.D, Fox Barry, **Ph.D.**; 1998., *Immune For Life = Meningkatkan Kekebalan Dan Umur Panjang.*; Halaman : 45, 57 - **61**, 189 – 197, 323–324.
12. Hanyawanita.; 1999., *Menu Sehat Minggu ke 3 : “Mulailah Mengonsumsi Makanan Berserat”*.; iianyawanita.com.
13. Hardinsyah Ms. PhD.; *Manfaat Serat Bagi Kesehatan.*; Pakar gizi IPB dan Sekjen Pangan Indonesia.; www.yahoo.com.
14. Heinerman John.; 2001.; *Delapratasa Ensiklopedi = Juice Buah dan Sayur untuk Penyembuhan.*; Halaman : 8, 21 - 22, 61.

15. indokini.. 2000 . *Kesehatan : Manfaat Makanan Berserat Bagi Tubuh* , 31 Oktober , Indokini com
16. Inti Sari., *Kolesterol Tinggi? Hajar Pakai Seledri* , On The Net , www.yahoo com
17. Kesaulya Rein Drs.; !992 , *Konsultasi Kesehatan : Makanan Nutrisi dan Pencegahan Penyakit-penyakit Kronis*, Rumah Tangga Dan Kesehatan : Januari , Halaman . 15 – 16
18. Kusuma Wijaya Dr.: 1999.; *Makanan Dan Jus Yang Luar Biasa : Untuk menurunkan Berat Badan Dan Menjaga Kesehatan* , Halaman : 110, 123-128
19. Kusuma Wijaya Dr.: 2000., *Makanan Dan Jus Untuk Kesehatan.*; Halaman . 6 - 7, 23 - 24, 43, 55 – 56, 72, 93 - 94, 115, 127– 132.
20. Linan L., 2000., *Sehat Dan Murah, Kembali ke Nabati.*; Staf Keluarga Vegetarian Maitreya Indonesia ; Jakarta.; Minggu.; 05 Februari
21. Lopez., 1996.; *Monounsaturated Fatty Acid (A vocado) Rich Diet for Mild Hypercholesterolemia*; Arch. Medkes. Winter.; 27(4) : 233 - 519
22. Lube Barbara.; 1984.: *Principles of Nutrition and Diet Therapy.*; Halaman : 219, 230 – 233.
23. Mihardja Laurentia.; 2000. *Media Penelitian dan Pengembangan kesehatan : Pengaruh Beberapa Diet Terhadap Hiperlipidemia* ; Volume IX No 2.; Halaman . 9, 11.
24. Nirmala 2001.; *Serat Mengatasi Gangguan Pencernaan, Menurunkan Kolesterol Dan Mengendalikan Insulin.*; Hidup Sehat Alami.; 05 / III / Mei, Halaman . 28
25. Nirmala.; 2001.; *Tips Diet : Rahasia Menjaga Berat Badan.*; 05 / III / Mei.; Halaman : 21.
26. Nirmala ; 2001.; *Marta Seratnya?.*; 05 / Mei.; Halaman : 23
27. Okada Akira, Osaka. Wahlquist Mark, Melbourne. Phaichitr Vichai Tan, Bangkok ; 1998.; *Dietary Fiber Content and Comparision Of Fruits in Taiwan*, Asia Pasific Journal of Clinical Nutrition.; Volume 7.; Number 3 / 4.; Halaman : 206 – 207.

28. Pembantu Tetap RT dan K 1989 . *Diet dan Gizi Mencegah Kanker* , Rumah Tangga Dan Kesehatan, January , Halaman 15
29. Perkumpulan KB Indonesia 2000 , *Diet Makanan Berserat* , Mitra Citra Remaja PKBI Jawa Barat , 21 Oktober
30. R S Dr **Cipto** Mangunkusumo dan Persatuan **Ahli Gizi** Indonesia.; 1990 , *Penuntun Diet Anak* , Cetakan ke II.; September.. Halaman . 93 - 95.
31. Rubrik **Gizi/ Senior** 86 ; 2001.; *Jantung Sehat Berkat Serat* , Satumed.com
32. Sekarindah **Titi** Dr, MS. **Ahli Gizi** RSPP., 2000.; *Serat Menurunkan Kolesterol, Mencegah Kanker Usus* , Bening Klipping ; Layanan Informasi Terseleksi Kesehatan.. Minggu/January. Edisi 92.; Halaman . 16 - 20. **35 - 34.**
33. Senior , 1999.; *Sekali Lagi Tentang Kendali Kolesterol* ; Rening Klipping ; Edisi 90.. Minggu IV December.; Halainan : 16 - 20.
34. Stare Fredrick J and Margaret **Mc. Williams.**; 1984.; *Living Nutrition : Nutrition A Science For Living.*, Fourth Edition ; Halainan : 60 – **61.**
35. Steiner, Khan Ah, D et al.; 1996.; *A Double Blind Cross Over Study in Moderately Hypercholesterolemic Men That Compared The Effect of Aged Garlic Extract and Placebo Administration on Blood Lipids.* ; The American Journal of Clinical Nutrition.; December.; Vol **64.**, Number 6.; Page : **866 – 870**
36. Suara Karya.; 2001.; *Apel Turunkan Kolesterol Jahat.*; Selasa.. 27 Februari.
37. Sulistijani Dina Agoes **Tr.**; 2000.; *Sehat Dengan Menu Berserat* ; Jakarta.: Cetakan ke **II.**; Halainan . I – **28,34 - 46,49 – 51.**
38. Suyani Ratri.; 2000.; *Pilih Bawang Putih Atuu Jantung Koroner.*; Selasa.; 26 September.; Saturned.com
39. *The Journal Nutrition Science and Vitaminology.*; **1985.**; Januari-Februari , **31** : 121 – 125
40. Tierney Lawrence M. Jr. MD, Phee Stephen J. Mc. MD and Maxine **A. Papadaxis.** MD ; 1995.; *Current Medical Diagnosis and Treatment* ; Thirty-fourth Edition.; Halaman : 1046, 1049, 1055.
41. Wijayakusuma HM. Hembing Prof.; 2001.; *Mengatasi Kelebihan Kolesterol.*; Selasa.: 27 Februari.

42. Wirakusumah Emma S. Dra. M.Sc.; 1999.; *Buah Dan Sayur Untuk Terapi*.; Jakarta.; Cetakan V.; Halaman : 23 – 28, 42 – 59, 61 – 63, 65, 67 - 68, 71 - 73, 75 - 84, 86 – 88, 90 – 93, 95 - 99, 101 - 102, 104 - 105.
43. Wti.; 2001.; *Cara Aman Menurunkan Kolesterol*.; Satulelaki.com.
44. Zahar Darmayanti Dr. M. Sc.; *Bentengi Tubuh Dari Kanker Lewat Makanan*.; www.yahoo.com.