

## **ABSTRAK**

### **DIET VEGETARIAN (STUDI PUSTAKA)**

David Budi, 2001. Pembimbing: Dr. Iwan Budiman, dr., MS.

#### **Latar Belakang :**

Kesehatan tubuh kita tidak terlepas dari pola makanan sehari-hari. Semakin berkembangnya ilmu pengetahuan tentang kesehatan, pola diet vegetarian semakin dikenal oleh masyarakat sebagai pola diet yang lebih sehat dibandingkan pola-pola diet yang ada. Vegetarian adalah suatu pola diet yang tidak mengkonsumsi bahan hewani dengan atau tanpa telur. Pola ini telah diteliti dan dinyatakan mampu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi oleh **ADA** (American diet Assosiation), walaupun dalam masyarakat masih berkembang mitos bahwa diet vegetarian akan mengakibatkan defisiensi nutrisi.

#### **Tujuan :**

Meluruskan mitos yang berkembang dimasyarakat bahwa diet vegetarian dianggap tidak sehat dan menjelaskan sumber sumber nutrisi nabati yang terkandung dalam pola diet vegetarian.

Diet vegetarian mempunyai banyak variasi, diantaranya adalah Lacto vegetarian yang masih mengkonsumsi susu dan hasil olahannya; Lacto-Ovo vegetarian yang masih mengkonsumsi susu dan telur dan hasil olahannya; Vegan yang sama sekali tidak mengkonsumsi produk hewani beserta telur, susu maupun hasil olahannya. Bahan makanan utama dalam diet vegetarian adalah kedelai dan hasil olahannya.

Protein terutama didapatkan dari kacang-kacangan, kedelai, tahu, padi-padian yang difermentasi, susu dan sayuran yang berwarna hijau. Zat besi banyak terdapat pada padi-padian, kacang-kacangan, polong-polongan dan sayuran hijau. Vitamin B12 bisa didapatkan dari rumput laut, tempe, ***miso***, tauco, ragi, susu, telur. Sedangkan lemak banyak terdapat pada alpukat dan minyak santan. Hanya dengan mengkonsumsi 2-3 cup tempe semua kebutuhan protein, kalsium, zat besi, dan B 12 sudah dapat terpenuhi

Secara keseluruhan nutrisi nabati yang terdapat di dalam bahan-bahan vegetarian hampir berlebihan yang dibutuhkan manusia.

#### **Kesimpulan:**

Mitos sayur tidak sehat adalah salah dan diet vegetarian mampu memenuhi kebutuhan nutrisi dan lebih sehat daripada pola diet-diet yang lain. Lacto-ovo, lacto, vegan bisa dengan mudah untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pada segala umur, tapi fruitarian tidak, karena untuk memenuhi kebutuhan gizi memerlukan ekstra perhatian sehingga diet ini tidak disarankan, dan tidak boleh diberikan untuk anak-anak. Macrobiotic bisa diberikan pada segala umur dengan mengatur tingkatan diet yang ada.

## **ABSTRACT**

### **VEGETARIAN DIET ( A Literatur Study)**

David Budi, 2001. Tutor: Dr. Iwan Budiman, dr., MS.

#### *Background:*

Our health has a very close relationship with our daily food consume pattern. As well as the development of the knowledge about health, vegetarian diet pattern becomes more popular in the society as a diet pattern which is more healthy than the other ones. Vegetarian is a diet pattern that does not consume meat with or without egg. This pattern has already been tested and proved to be able to fulfill the needs of nutrition by American Diet Association, although a lot of people still believe that this kind of diet can cause the nutrition deficiency.

#### *Objectives:*

To abolish the myth that says that vegetarian diet is considered unhealthy among the society and to explain the vegetable nutrition sources that are included in a vegetarian diet pattern

Vegetarian diet has many variations, such as: Lacto vegetarian that still consume milk and its other products; Lacto-Ovo vegetarian that still consume milk, eggs and its other products; and Vegan that completely leaves all the food produced by an animal include eggs, milk and its products. The main course in vegetarian diet is soya beans and its other products.

Proteine can be extracted from beans, tofu, soya beans, grains which is fermented, milk and green vegetables. Iron can be found in grain, beans, peas, and green vegetables. Vitamin B12 can be found in seaweed, tempeh, miso, tauco, yeast, milk, eggs. While fat can be obtained in avocado and coconut milk. Only by consuming 2-3 cups of tofu, all the needs of proteine, calsium, iron, and Vitamin B12 are fulfilled.

Generally, vegetables contain nutrition that almost more than what people need.

#### *Conclusions:*

So, the myth that says vegetables are not healthy is wrong and vegetarian diet is able to fulfill the need of nutrition and more healthy than other diet.

Lacto Ovo, Lacto, Vegan can easily cover the need of nutrition for all ages, but not for fruitarian, because to fulfill the need of nutrition, we must be very careful. That is why this diet is not recommended and not allowed to be given to children. Macrobiotic is allowed for all ages by arranging the level of diet.

## DAFTAR ISI

|                                           | hal.      |
|-------------------------------------------|-----------|
| Lembar Persetujuan                        |           |
| Lembar Pernyataan                         |           |
| Abstrak                                   | i         |
| Abstract                                  | ii        |
| Kata Pengantar                            | iii       |
| Daftar Isi                                | iv        |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                  | <b>1</b>  |
| 1.1 Latar Belakang                        | 1         |
| 1.2 Identifikasi Masalah                  | 2         |
| 1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian          | 2         |
| 1.3.1 Maksud Penelitian                   |           |
| 1.3.2 Tujuan Penelitian                   |           |
| 1.4 Kegunaan Penelitian                   | 3         |
| 1.4.1 Manfaat Ilmiah                      |           |
| 1.4.2 Manfaat Praktis                     |           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>            | <b>4</b>  |
| 2.1 Latar Belakang dan Sejarah Vegetarian | 4         |
| 2.2 Definisi Vegetarian                   | 8         |
| 2.2.1 Pola Makanan Pada Vegetarian        | 8         |
| 2.2.2 Jenis-jenis Vegetarian              | 9         |
| 2.3 Manfaat Vegetarian                    | 10        |
| 2.4 Rintangan                             | 10        |
| 2.5 Nutrisi Esensial                      | 10        |
| 2.5.1 Protein                             | 14        |
| 2.5.2 Lemak                               | 10        |
| 2.5.3 Vitamin B12                         | 22        |
| 2.5.4 Kalsium                             | 23        |
| 2.5.5 Zat Besi                            | 29        |
| <b>BAB III RINGKASAN</b>                  | <b>32</b> |
| <b>BAB IV KESIMPULAN</b>                  | <b>34</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                     | <b>35</b> |
| <b>RIWAYAT HIDUP</b>                      | <b>38</b> |