

# **DIET VEGETARIAN (STUDI PUSTAKA)**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Pola makan mempunyai pengaruh yang luas terhadap kesehatan tubuh, misalnya pola makan yang kaya akan lemak dan kolesterol serta miskin serat akan menyebabkan peningkatan kolesterol darah yang pada akhirnya akan ikut berperan dalam penyakit jantung. Pola makan cukup protein kaya karbohidrat lebih efisien dalam menghasilkan energi sehingga akan meningkatkan kinerja kerja. Makanan yang asam akan menyebabkan erosi email gigi yang pada akhirnya akan menyebabkan karies gigi. Perbedaan pola makan tersebut akan menimbulkan berbagai efek terhadap tubuh, oleh karena itu telah banyak dilakukan penelitian terhadap berbagai pola makan untuk mencari pola makan yang sehat. Pola makan vegetarian adalah salah satu pola makan yang telah ada sejak dahulu kala, yang selalu dipromosikan oleh para rohaniwan dari berbagai agama seperti Hindu, Budha, Kristen, Islam, dan aliran spiritual sebagai makanan yang sehat untuk tubuh dan jiwa.

Diet vegetarian adalah diet yang tidak mengonsumsi daging. Diet vegetarian yang tadinya hanya dianut oleh aliran spiritual dewasa ini semakin dilirik oleh masyarakat terutama mereka yang memperhatikan pentingnya makanan untuk kesehatan mereka. Tetapi banyak mitos berkembang di masyarakat dan sangat menarik untuk dibahas lebih lanjut, yaitu mitos daging itu sehat dan sayur tidak sehat, bahwa tidak makan daging atau vegetarian akan membuat tubuh kekurangan gizi. Ada anggapan bahwa diet vegetarian rawan defisiensi protein, kalsium, vitamin B12, asam amino esensial, dan zat besi.

Kenyataannya saat ini kaum vegetarian rata rata jauh lebih sehat dan mempunyai angka kematian dan kesakitan yang jauh lebih kecil daripada kaum non-vegetarian. Bahkan ADA (*American Dietic Asscociation*) menyatakan diet vegetarian sebagai pola diet yang sehat dan bisa mencegah berbagai macam penyakit (Havala and Dwyer, 1997).

Menanggapi mitos yang berkembang di masyarakat, maka kiranya perlu dibahas lebih lanjut tentang diet vegetarian, dan meluruskan mitos bahwa diet vegetarian itu tidak sehat.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Adanya mitos yang berkembang di masyarakat bahwa diet vegetarian adalah diet yang tidak sehat dan menyebabkan defisiensi gizi. Ketidak tahuan akan sumber-sumber nutrisi nabati yang dibutuhkan untuk mencukupi kebutuhan gizi manusia dan seberapa jauh diet vegetarian dapat mencukupi kebutuhan gizi dan vitamin pada manusia.

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Maksud karya tulis ini adalah untuk meluruskan mitos-mitos pada diet vegetarian dan menjelaskan bagaimana menjaga kesehatan dan memenuhi sumber nutrisi yang cukup dengan diet vegetarian.

### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan penulisan adalah mempelajari lebih lanjut tentang kelebihan dan kekurangan diet vegetarian dan pengaruhnya terhadap kebutuhan nutrisi pada manusia.

## **1.4 Kegunaan penelitian**

### **1.4.1 Manfaat ilmiah**

Manfaat yang dapat diberikan dari hasil penulisan ini adalah sebagai informasi ilmiah mengenai diet vegetarian dan sumber-sumber nutrisi nabati pada diet vegetarian.

### **1.4.2 Manfaat praktis**

Kaum vegetarian dapat lebih mengoptimalkan diet mereka sesuai dengan kebutuhan akan gizi, nutrisi dan vitamin yang cukup. Sehingga dapat dipelajari oleh kaum non-vegetarian yang ingin mencoba diet vegetarian tanpa takut akan kekurangan gizi, nutrisi dan vitamin.