

BAB IV

KESIMPULAN

Kesimpulan yang bisa di ambil, bahwa diet vegetarian untuk manusia lebih sehat daripada diet omnivora ataupun carnivora pada manusia. Diet lacto-ovo, lacto, vegan bisa dengan mudah untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pada segala umur , tapi pada diet fruitarian, karena untuk memenuhi kebutuhan gizi memerlukan ekstra perhatian maka diet ini tidak disarankan, dan tidak boleh diberikan untuk anak anak. Macrobiotic bisa diberikan pada segala umur dengan mengatur tingkatan diet yang ada Dengan data-data yang telah diungkapkan diatas maka asumsi yang mengatakan bahwa diet vegetarian adalah tidak baik dan mudah defisiensi adalah tidak benar. Dengan perencanaan yang tepat bahkan diet vegetarian terbukti lebih baik.