

PENDIDIKAN KONSUMSI PANGAN

ASPEK PENGOLAHAN DAN KEAMANAN



Retno Indrati
Murdijati Gardjito



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
BAB 2 JENIS BAHAN PANGAN	5
A. Makanan sebagai Sumber Gizi.....	5
B. Sistem Pencernaan Makanan	6
C. Bahan Pangan Segar	11
D. Produk Olahan	70
BAB 3 CARA MENYIMPAN BAHAN PANGAN	91
A. Penyimpanan Kering	92
B. Penyimpanan dengan Suhu Rendah	95
C. Penyimpanan pada Suhu Beku	101
BAB 4 NILAI GIZI BAHAN PANGAN DAN KEBUTUHAN TUBUH AKAN GIZI DAN ENERGI DARI MAKANAN	105
A. Zat Gizi dalam Makanan	105
B. Kebutuhan Zat Gizi dan Energi.....	122
C. Pola Hidup Sehat.....	127

BAB 5 MASALAH DALAM MENGONSUMSI MAKANAN:	
KURANG ATAU LEBIH?	135
A. Pendahuluan.....	135
B. Gizi Ideal.....	137
C. Gizi Kurang.....	138
D. Gizi Lebih.....	144
E. Penyakit-penyakit yang Terkait dengan Makanan.....	150
BAB 6 MENYUSUN KOMBINASI BAHAN DAN MENU	
UNTUK MEMENUHI KEBUTUHAN GIZI	153
A. Susunan Makanan Balita.....	158
B. Susunan Makanan Anak Sekolah.....	163
C. Susunan Makanan Ibu Hamil dan Menyusui.....	166
D. Susunan Makanan Usila.....	169
BAB 7 CARA MENGOLAH BAHAN PANGAN	177
A. Macam-macam Proses Pengolahan Bahan Pangan.....	178
B. Pengaruh Proses Pengolahan Terhadap Nilai Gizi Makanan.....	184
C. Saran Pengolahan Bahan Pangan.....	189
BAB 8 PENGGUNAAN BAHAN TAMBAHAN PANGAN	
DALAM PENGOLAHAN	191
A. Pengertian.....	192
B. Jenis-jenis Bahan Tambahan Pangan.....	193
C. Mewaspadaai Bahaya BTP dalam Makanan Kita.....	208
D. Kehalalan Bahan Tambahan Pangan.....	224
BAB 9 BAHAYA KERACUNAN MIKROBIAWI DALAM KEAMANAN MENGONSUMSI	
PANGAN	229
A. Kerusakan Mikrobiawi Bahan Pangan.....	230
B. Bahan Pangan yang Berpotensi Ditumbuhi Mikrobia Penyebab Sakit.....	232
C. Bahaya Keracunan Makanan.....	235
D. Menjaga Keamanan Bahan Pangan.....	241
BAB 10 CITA RASA HIDANGAN NUSANTARA	245
A. Makanan Utama.....	245
B. Hidangan Sayur.....	247

C. Hidangan dalam Bentuk Gorengan.....	253
D. Hidangan dalam Bentuk Dibungkus dan Dikukus.....	255
E. Hidangan dalam Bentuk Panggang/Bakar	256
F. Pelengkap Hidangan	257
G. Hidangan Minuman	259
BAB 11 MAKANAN, BUDAYA MAKAN, DAN CARA MENIKMATI MAKANAN	261
A. Filosofi Makan	263
B. Faktor yang Memengaruhi Pemilihan Makanan.....	266
C. Kebiasaan Makan, Pola Makan, dan Kesukaan Seseorang.....	269
D. Cara Menikmati Makanan	274
E. Budaya Makan Masyarakat Indonesia	284
BAB 12 MAKANAN DAN KESEHATAN MULUT-GIGI	287
A. Mulut dan Gigi sebagai Alat Pengunyah Makanan.....	288
B. Gangguan pada Gigi	289
C. Makanan yang Dapat Merusak Gigi	292
D. Makanan yang Mampu Melindungi dan Membersihkan Gigi	294
E. Mengendalikan Karies dengan Pengaturan Diet	297
DAFTAR PUSTAKA.....	299
TENTANG PENULIS	307