

Sehat tanpa Repot



Panduan untuk memilih
makanan & minuman
dengan tepat
untuk hidup sehat

Kualitas hidup kita berhubungan erat
dengan kualitas pikiran,
kesehatan, dan perasaan kita.
Buku Yohanes Sunardi ke-3 ini
saya harapkan bisa menjadi
salah satu peningkat
kualitas hidup kita.

Ade Rai, the best bodybuilder
in Indonesia dan founder
RAI Institute

Yohanes Sunardi
Founder Health and Fit Indonesia

Daftar Isi

Cara Membaca Buku Ini	iv
Ucapan Terima Kasih	v
Kata Pengantar.....	vii
Daftar Isi	ix
BAB I Pendahuluan	1
Sehat Tanpa Repot	1
Bagaimana Alam Bereaksi Terhadap Anda?	2
Bagaimana Anda Makan Agar Alam Bereaksi Positif Terhadap Anda?	3
Bagaimana Kita Memilih Jenis Makanan?	4
Seberapa Banyak Makanan yang Diperlukan Oleh Tubuh Saya?	7
Jam Berapa Saya Harus Makan?	8
Bagaimana Saya Merancang Pola Makan Saya? ...	9
BAB II Kumpulan Pertanyaan Tentang Minuman	11
Saya Suka Minum Teh, Bolehkah?	11
Bolehkah Segelas Kopi di Pagi Hari?	12
Anak Saya Suka Minuman Bersoda, Bolehkah? ...	13
Apakah Jus Lemon Baik Buat Saya?	15

Berapa Banyak Saya Harus Minum Air Putih?	16
Apakah <i>Energy Drink</i> Itu Boleh Saya Minum Secara Rutin?.....	17
Apakah Minuman Isotonic Itu?	18
Seberapa Buruk Minuman Beralkohol?	19
Apakah Minuman Anggur Bisa Menyehatkan?	20
Apa Beda Minuman Jamu dan Minuman Herbal?	22

BAB III Kumpulan Pertanyaan Tentang Makanan..... 25

Bolehkah Saya Sering Makan Daging Sapi?.....	25
Berbahayakah Kalau Saya Suka Sate Kambing?	27
Bolehkah Saya Makan Daging Babi?.....	28
Bagaimana dengan Daging Ayam?	30
Apakah Telur Baik untuk Sarapan Saya?	32
Berbahayakah Daging Bebek?.....	33
Seberapa Baikkah Makan Ikan untuk Anak Saya?	36
Saya Suka Udang Tetapi Alergi, Bagaimana Solusinya?	38
Apakah Kepiting Menyebabkan Kolesterol?	40
Pilih Cumi-Cumi atau Kerang?.....	41
Pilih Tahu atau Tempe?	44
Benarkah Purin Banyak Terdapat di Makanan Berkaldu?.....	46
Bolehkah Saya Mengonsumsi Makanan Kaleng?	48
Bagaimana dengan Ikan Asin?	50
Anak Saya Suka Sosis, Bolehkah Setiap Hari?	51
Mi Instan Setiap Pagi, Bolehkah?	52
Nasi Goreng dan Mi Goreng, Mana yang Lebih Sehat?	54

BAB IV Kumpulan Pertanyaan Tentang Sayur dan Buah 57

Haruskah Saya Makan Sayur?.....	57
Bagaimanakah Cara Makan Buah yang Benar?	58

Sayur Hijau atau Putihkah yang Baik Buat Saya?	61
Jus Apa yang Membuat Kadar Kolesterol Saya Turun?.....	64
Jus Apa yang Menyembuhkan Saya dari Kencing Manis?.....	67
Jus Apa yang Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Saya?	71
Jus Apa yang Membuat Saya Sembuh dari Sembelit?.....	72
Jus Apa yang Membuat Saya Sembuh dari Asam Urat?	74
Jus Apa yang Baik Bagi Penderita <i>Fatty Liver</i> (Perlemakan Hati)?	76

BAB V Kumpulan Pertanyaan Tentang Snack 79

Bolehkah Saya Minum Yoghurt?.....	79
Bolehkah Saya Mengonsumsi Es Krim Setiap Hari?	81
Saya Penggemar Jajanan Pasar, Bolehkah?	82
Apakah Konsumsi Roti Kering Akan Mengganggu Kesehatan Saya?.....	84
Mana yang Lebih Bagus, Bubur Kacang Hijau atau Ketan Hitam?.....	85
Saya Suka Tart Cake, Bolehkah?.....	87
Bolehkah Minum Ronde Setiap Sore Hari?	89
Saya Biasa Makan Kacang Selama Mengemudi, Sehatkah?	90
Keripik Kentang Selalu Ada Saat Saya Bekerja, Sehatkah?	92
Nachos atau Sejenisnya, Sehatkah untuk Saya?	93
Bolehkah Menghilangkan Bau Mulut dengan Permen?.....	95
Martabak Asin atau Manis yang Lebih Sehat?	96
Saya Penggemar Donat, Bolehkah Setiap Hari?	98

BAB VI Kumpulan Tips Olahraga Praktis 99

Olahraga, Kebutuhan atau Keinginan?.....	99
Mengurangi Sedikit Kenyamanan Baik Buat Anda.....	100