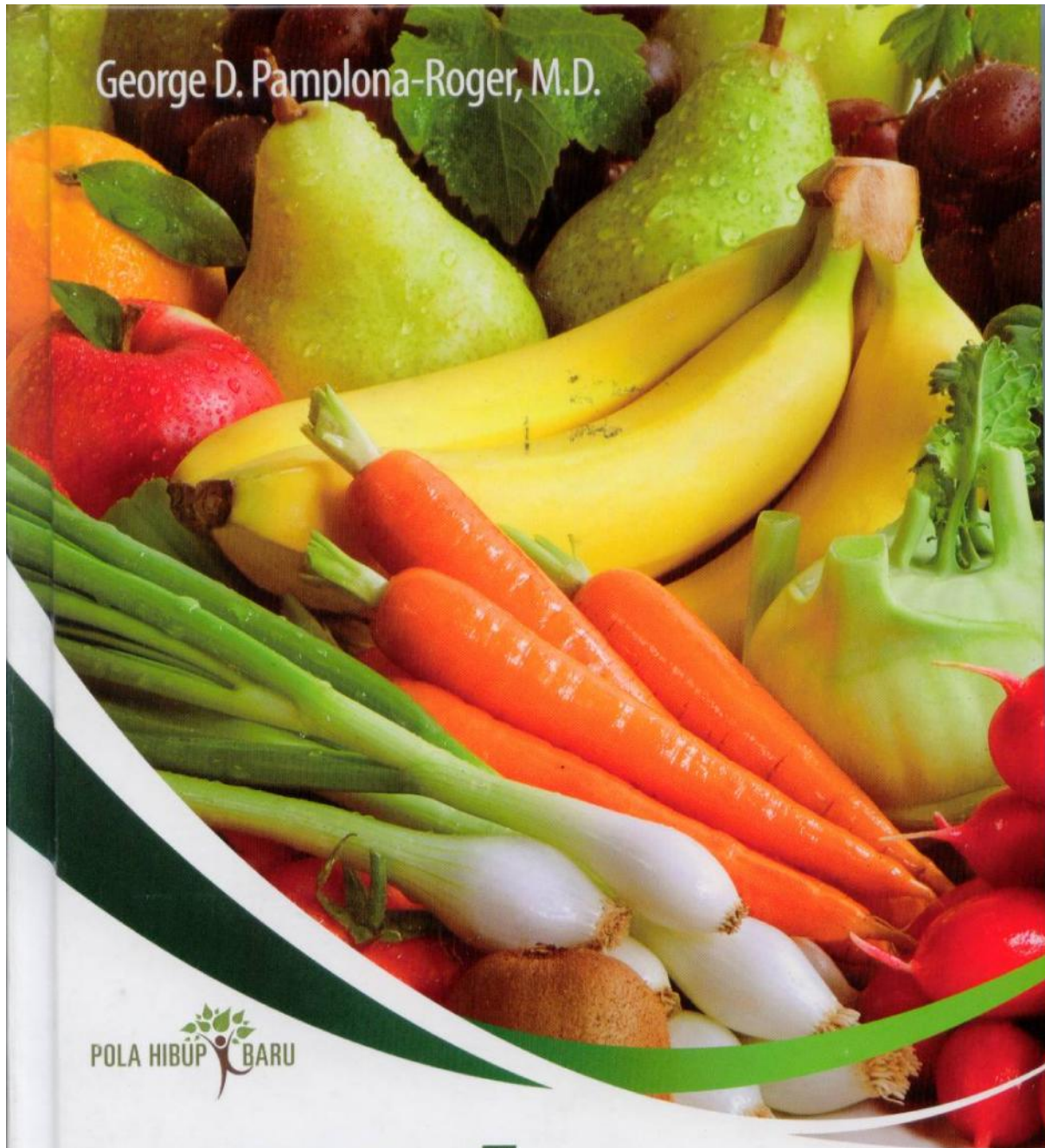


George D. Pamplona-Roger, M.D.



POLA HIBUP  BARU

Makanan Menyehatkan

Daftar

Prakata	5
Daftar Isi	6
Daftar Penyakit-penyakit	8
Daftar Makanan	10
Bagaimana Menggunakan Buku Ini	12
Tabel Kebutuhan Zat Gizi yang Dianjurkan Setiap Hari	16



1

Makanan untuk Manusia

19

Makanan untuk Mata

29

2



3

Makanan untuk Sistem Saraf

39

Makanan untuk Jantung

63

4



5

Makanan untuk Arteri

93

Makanan untuk Darah

123

6



7

Makanan untuk Sistem Pernapasan

139

Makanan untuk Sistem Pencernaan

151

8



9

Makanan untuk Hati

167

Makanan untuk Lambung

177

10



Isi



11

Makanan untuk Usus 195

Makanan untuk Saluran Perkemihan 229



12



13

Makanan untuk Sistem Reproduksi 249

Makanan untuk Metabolisme 269



14



15

Makanan untuk Sistem Otot dan Rangka 299

Makanan untuk Kulit 315



16



17

Makanan untuk Infeksi 337

Makanan dan Kanker 357



18

Daftar Pustaka	368
Daftar Singkatan	374
Sinonim Bahasa Inggris dan Padanan Kata	375
Daftar Umum Secara Abjadiah	376