



George D. Pamplona-Roger, M.D.



# Makanan Menyehatkan

# D a f t a r

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
- 2  Makanan untuk Mata 29
- 3  Makanan untuk Sistem Saraf 39
- 4  Makanan untuk Jantung 63
- 5  Makanan untuk Arteri 93
- 6  Makanan untuk Darah 123
- 7  Makanan untuk Sistem Pernapasan 139
- 8  Makanan untuk Sistem Pencernaan 151
- 9  Makanan untuk Hati 167
- 10  Makanan untuk Lambung 177

# Isi



11

Makanan untuk Usus

195



13

Makanan untuk Sistem Reproduksi

249



15

Makanan untuk Sistem Otot dan Rangka

299



17

Makanan untuk Infeksi

337



18

Makanan dan Kanker

357



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