



Rahasia Sukses

DIET

Berdasarkan

GOLONGAN DARAH



Andri Yanuarita

BONUS

Daftar Makanan
Untuk Perawatan
kesehatan Rambut
Kulit dan Kuku.



Tubuh yang sehat dan bugar adalah modal untuk melaksanakan segala aktivitas sehari-hari. Salah satu cara mendapatkan tubuh yang senantiasa sehat adalah dengan melakukan diet berdasarkan golongan darah. Setiap golongan darah itu unik sehingga Anda perlu mengetahui keunikan golongan darah Anda. Karena setiap golongan darah mungkin saja akan memberikan reaksi yang merugikan ketika mengasup tipe-tipe makanan tertentu. Hal itulah yang bisa menyebabkan masalah kesehatan di masa mendatang. Namun jangan khawatir karena buku ini akan memandu Anda.

Buku ini menyajikan pengetahuan yang lengkap dan praktis, tentang:

- Pengetahuan dasar tentang diet
- Diet dan tujuannya
- Menghitung berat badan ideal
- Menghitung Kebutuhan kalori
- Pengetahuan dasar golongan darah
- Ciri khusus masing-masing golongan darah
- Menu diet sehat sesuai golongan darah
- Olahraga terbaik sesuai golongan darah

Disertai juga BONUS:

- Makanan untuk Kesehatan Rambut Sesuai dengan Golongan Darah
- Makanan untuk Kesehatan Kulit dan Kuku Sesuai dengan Golongan Darah
- Mitos Seputar Diet



ANDRI YANUARITA

Edisi Baru

Rahasia Sukses

DIET

Berdasarkan

GOLONGAN DARAH

A - B - AB - O

TERANOVA BOOKS

KATA PENGANTAR

Memiliki tubuh yang sehat dan bugar adalah dambaan setiap pribadi. Tubuh yang bugar merupakan modal untuk melaksanakan segala bentuk aktivitas yang harus Anda jalani sepanjang hari. Untuk mendapatkan tubuh yang senantiasa sehat Anda dapat melakukan diet berdasarkan golongan darah sebagai salah satu pola hidup sehat. Tidak perlu diet dengan ketat, Anda hanya perlu melakukannya dengan tekun dan dengan rasa bebas sehingga Anda tidak perlu menyiksa diri.

Pada buku ini dikemukakan bahwa setiap golongan darah memiliki keunikan tersendiri. Setiap golongan darah dapat memberikan reaksi yang menguntungkan atau merugikan ketika mengasup tipe-tipe makanan tertentu. Hal itulah yang bisa menyebabkan masalah kesehatan di masa mendatang. Buku *Rahasia Sukses Diet Berdasarkan Golongan Darah* edisi revisi ini disajikan dan dibahas secara lebih lengkap yaitu panduan yang sistematis langkah-langkah diet, mulai dari mengetahui berat badan ideal, kebutuhan kalori per hari Anda, hingga penyusunan menu berdasarkan golongan darah.

Oleh karena itu, Anda tidak perlu menunda lagi untuk melakukannya supaya tubuh Anda tampil bugar dan sehat sepanjang waktu. Buku ini akan menjadi pemandu yang praktis dan mudah dipahami sebagai panduan pola hidup sehat bagi Anda.

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	3
Daftar Isi	5
Bagian 1. PENGETAHUAN DASAR MENGENAI DIET	7
A. Pengertian Diet	7
B. Macam-macam Diet dan Tujuannya	8
C. Mendapatkan Berat Badan Ideal.....	12
D. Syarat Gizi Seimbang.....	15
E. Kebutuhan Kalori.....	20
Bagian 2. PENGETAHUAN DASAR GOLONGAN DARAH	26
A. Pengertian Darah	26
B. Komposisi Darah	27
C. Pengertian Golongan Darah.....	28
D. Macam-macam Golongan Darah	28
E. Transfusi Darah.....	32
F. Diet Berdasarkan Golongan Darah.....	33
Bagian 3. MENU DIET SEHAT UNTUK GOLONGAN DARAH A..	35
A. Ciri-ciri Khusus Golongan Darah A	35
B. Panduan Menu Diet Sehat untuk Golongan Darah A	36
C. Contoh Menu Diet dalam Sehari untuk Golongan Darah A.	47
D. Suplemen Tambahan yang diperlukan Golongan Darah A....	47
E. Olahraga yang Baik untuk Golongan Darah A	51
Bagian 4. MENU DIET SEHAT UNTUK GOLONGAN DARAH B...	53
A. Ciri-ciri Khusus Golongan Darah B	53
B. Panduan Menu Diet Sehat untuk Golongan Darah B	54
C. Contoh Menu Diet dalam Sehari untuk Golongan Darah B.	65
D. Suplemen Tambahan yang diperlukan Golongan Darah B....	65
E. Olahraga yang Baik untuk Golongan Darah B.....	67

Bagian 5. MENU DIET SEHAT UNTUK GOLONGAN DARAH AB	69
A. Ciri-ciri Khusus Golongan Darah AB.....	69
B. Panduan Menu Diet Sehat untuk Golongan Darah AB.....	70
C. Contoh Menu Diet dalam Sehari untuk Golongan Darah AB.	81
D. Suplemen Tambahan yang diperlukan Golongan Darah AB...	81
E. Olahraga yang Baik untuk Golongan Darah AB.....	84
Bagian 6. MENU DIET SEHAT UNTUK GOLONGAN DARAH O	86
A. Ciri-ciri Khusus Golongan Darah O.....	86
B. Panduan Menu Diet Sehat untuk Golongan Darah O.....	87
C. Contoh Menu Diet dalam Sehari untuk Golongan Darah O.	99
D. Suplemen Tambahan yang diperlukan Golongan Darah O...	100
E. Olahraga yang Baik untuk Golongan Darah O.....	106
BONUS:	
A. Makanan untuk Kesehatan Rambut Sesuai dengan Golongan Darah	108
B. Makanan untuk Kesehatan Kulit dan Kuku Sesuai dengan Golongan Darah	114
C. Mitos Seputar Diet.....	119
Daftar Pustaka.....	124
Biografi Penyusun	126

Bagian 1

PENGETAHUAN DASAR MENGENAI DIET

Diet sehat tidak hanya mengurangi porsi makan melainkan menggunakan menu diet sehat untuk mengontrol pola makan agar tidak berlebihan atau kekurangan. Pola makan yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan berat badan tidak ideal yakni kondisi badan yang kegemukan atau terlalu kurus. Bila berat badan tidak ideal yakni kegemukan, maka berat badan ideal dapat dicapai dengan cara diet dan gaya hidup sehat untuk menurunkan berat badan hingga memperoleh berat badan ideal. Sedangkan bila berat badan yang tidak ideal adalah kondisi tubuh yang terlalu kurus, maka berat badan ideal dapat dicapai dengan cara memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, karena tubuh yang kurus dapat disebabkan karena tubuh kekurangan nutrisi.

A. Pengertian Diet

Diet adalah pengaturan atau pemilihan makanan yang harus dimakan oleh seseorang atau sekelompok orang. Dengan demikian diet tidak saja berarti menurunkan berat badan, tetapi bisa lebih luas artinya yaitu pengaturan makanan sehari-hari supaya tetap sehat seperti pengaturan makanan untuk atlet, untuk keperluan khusus dan untuk penyembuhan. Diet sebagai upaya mengatur asupan nutrisi dibagi ke dalam beberapa jenis, yaitu:

- ❖ Menurunkan berat (massa) badan misalnya bagi model atau aktris yang ingin menjaga penampilannya.

- ❖ Meningkatkan berat (massa) badan misalnya bagi olahragawan atau atlet binaraga yang ingin meningkatkan massa otot.
- ❖ Pantang terhadap makanan tertentu misalnya bagi penderita diabetes melakukan diet rendah karbohidrat dan gula. Bagi penderita alergi makanan tertentu menghindari makanan yang menyebabkan efek alergi seperti gatal, pusing atau muntah.
- ❖ Kebutuhan berbeda dalam kategori usia misalnya bagi anak-anak membutuhkan nutrisi dengan kalori yang besar untuk menunjang aktivitas dalam masa perkembangannya. Sedangkan orangtua membutuhkan nutrisi untuk memperbaiki organ namun dengan kadar kalori yang lebih sedikit karena aktivitasnya sudah menurun.
- ❖ Kebutuhan berbeda dalam kategori golongan darah misalnya asupan makanan bagi golongan darah A berbeda dengan golongan darah B, AB dan O. Apa yang bermanfaat bagi golongan darah A belum tentu bermanfaat bagi golongan darah B, AB dan O. Dalam buku ini kita akan membahas diet kategori golongan darah.

B. Macam-macam Diet dan Tujuannya

1. Diet Makanan Biasa

Makanan biasa sama dengan makanan sehari-hari yang beraneka ragam, bervariasi dengan bentuk, tekstur dan aroma yang normal. Susunan makanan mengacu pada Pola Menu Seimbang dan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan bagi orang dewasa sehat. Makanan biasa diberikan kepada pasien yang berdasarkan penyakitnya tidak memerlukan makanan

khusus. Walau tidak ada pantangan secara khusus, makanan sebaiknya diberikan dalam bentuk yang mudah dicerna dan tidak merangsang pada saluran cerna. Tujuan diet makanan biasa adalah memberikan makanan sesuai kebutuhan gizi untuk mencegah dan mengurangi kerusakan jaringan tubuh.

Syarat-syarat diet makanan biasa adalah:

- ❖ energi sesuai kebutuhan normal orang dewasa sehat dalam keadaan istirahat;
- ❖ protein 10-15% dari kebutuhan energi total;
- ❖ lemak 10-25% dari kebutuhan energi total;
- ❖ karbohidrat 60-75% dari kebutuhan energi total;
- ❖ cukup mineral, vitamin dan kaya serat;
- ❖ makanan tidak merangsang saluran cerna;
- ❖ makanan sehari-hari beraneka ragam dan bervariasi.

Makanan yang tidak dianjurkan untuk diet makanan biasa adalah makanan yang merangsang, seperti makanan yang berlemak tinggi, terlalu manis, terlalu berbumbu, dan minuman yang mengandung alkohol.

2. Diet Makanan Lunak

Makanan lunak adalah makanan yang memiliki tekstur yang mudah dikunyah, ditelan, dan dicerna dibandingkan makanan biasa. Makanan ini mengandung cukup zat-zat gizi, asalkan pasien mampu mengonsumsi makanan dalam jumlah cukup. Menurut keadaan penyakit, makanan lunak dapat diberikan langsung kepada pasien atau sebagai perpindahan dari makanan saring ke makanan biasa.

Tujuan diet makanan lunak adalah memberikan makanan dalam bentuk lunak yang mudah ditelan dan dicerna sesuai kebutuhan gizi dan keadaan penyakit.

Syarat-syarat diet makanan lunak adalah sebagai berikut:

- ❖ energi, protein, dan zat gizi lain cukup;
- ❖ makanan diberikan dalam bentuk cincang atau lunak, sesuai dengan keadaan penyakit dan kemampuan makan pasien;
- ❖ makanan diberikan dalam porsi sedang, yaitu tiga kali makan lengkap dan dua kali selingan;
- ❖ makanan mudah cerna, rendah serat, dan tidak mengandung bumbu yang tajam.

Makanan lunak diberikan kepada pasien sesudah operasi tertentu, pasien dengan penyakit infeksi dengan kenaikan suhu tubuh tidak terlalu tinggi, pasien dengan kesulitan mengunyah dan menelan, serta sebagai perpindahan dari makanan saring ke makanan biasa.

3. Diet Makanan Saring

Makanan saring adalah makanan semi padat yang mempunyai tekstur lebih halus daripada makanan lunak, sehingga lebih mudah ditelan dan dicerna. Menurut keadaan penyakit, makanan saring dapat diberikan langsung kepada pasien atau merupakan perpindahan dari makanan cair kental ke makanan lunak.

Tujuan diet makanan saring adalah memberikan makanan dalam bentuk semi padat sejumlah yang mendekati kebutuhan gizi pasien untuk jangka waktu pendek sebagai proses adaptasi terhadap bentuk makanan yang lebih padat.

Syarat-syarat diet makanan saring adalah:

- ❖ hanya diberikan untuk jangka waktu singkat selama 1-3 hari, karena kurang memenuhi kebutuhan gizi terutama energi dan tiamin;

- ❖ rendah serat, diberikan dalam bentuk disaring atau diblender;
- ❖ diberikan dalam porsi kecil dan sering yaitu 6-8 kali sehari.

Makanan saring diberikan kepada pasien sesudah mengalami operasi tertentu, pada infeksi akut termasuk infeksi saluran cerna, serta kepada pasien dengan kesulitan mengunyah dan menelan, atau sebagai perpindahan dari makanan cair ke makanan lunak. Karena makanan ini kurang serat dan vitamin C, maka sebaiknya diberikan untuk jangka waktu pendek, yaitu selama 1-3 hari saja.

4. Diet Makanan Cair

Makanan cair adalah makanan yang mempunyai konsistensi cair hingga kental. Makanan ini diberikan kepada pasien yang mengalami gangguan mengunyah, menelan, dan mencerna makanan yang disebabkan oleh menurunnya kesadaran, suhu tinggi, rasa mual, muntah, pasca perdarahan saluran cerna, serta pra dan pasca bedah. Makanan dapat diberikan secara oral (melalui mulut) atau parenteral (infus).

Menurut konsistensi makanan, makanan cair terdiri atas tiga jenis, yaitu: makanan cair jernih, makanan cair penuh, dan makanan cair kental. Makanan cair jernih adalah makanan yang disajikan dalam bentuk cairan jernih pada suhu ruang dengan kandungan sisa (residu) minimal dan tembus pandang bila diletakkan dalam wadah bening. Jenis cairan yang diberikan tergantung pada keadaan penyakit atau jenis operasi yang dijalani.

Tujuan diet makanan cair jernih adalah untuk:

- ❖ memberikan makanan dalam bentuk cair, yang memenuhi kebutuhan cairan tubuh yang mudah diserap dan hanya sedikit meninggalkan sisa;

- ❖ mencegah dehidrasi yang menghilangkan rasa haus.

Syarat diet makanan cair adalah:

- ❖ makanan diberikan dalam bentuk cair jernih;
- ❖ bahan makanan hanya terdiri dari sumber karbohidrat;
- ❖ tidak merangsang saluran cerna dan mudah diserap;
- ❖ sangat rendah sisa;
- ❖ diberikan hanya selama 1-2 hari;
- ❖ porsi kecil dan diberikan sering.

Makanan cair jernih diberikan kepada pasien sebelum dan sesudah operasi tertentu, keadaan mual, muntah, dan sebagai makanan tahap awal pasca pendarahan saluran cerna. Nilai gizinya sangat rendah karena hanya terdiri dari sumber karbohidrat. Bahan makanan yang boleh diberikan antara lain teh, sari buah, kaldu, air gula, serta cairan mudah cerna. Makanan dapat ditambah dengan suplemen energi tinggi dan rendah sisa.

C. Mendapatkan Berat Badan Ideal

Mengetahui berat badan ideal adalah langkah pertama yang perlu dilakukan untuk memulai program diet Anda. Hal ini dilakukan supaya kita dapat melakukan diet yang benar dan menghasilkan badan yang sehat. Berikut beberapa cara untuk menghitung berat badan ideal:

1. Indeks Massa Tubuh (*Body Mass Index* “BMI”)

Pengukuran berat badan menurut WHO (*World Health Organisation*) (2010) dapat dilakukan dengan membagi berat badan dengan tinggi badan kuadrat. Hal ini dinamakan dengan Indeks Masa Tubuh (IMT).

BMI merupakan suatu pengukuran yang membandingkan berat badan dengan tinggi badan. Walaupun dinamakan “indeks”, BMI sebenarnya adalah rasio atau nisbah yang dinyatakan sebagai berat badan (dalam kilogram) dibagi dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Seseorang dikatakan mengalami obesitas jika memiliki nilai BMI sebesar 30 atau lebih. Rumusnya sebagai berikut:

$$\text{IMT (BMI)} = (\text{BB}) : (\text{TB})^2$$

IMT (BMI) = Indeks Masa Tubuh (*Body Mass Index*)

BB = Berat Badan dalam kilo gram (kg)

TB = Tinggi Badan dalam meter (m)

Misalnya:

- Berat Badan (BB) = 45 kg
- Tinggi Badan (TB) = 165 cm (atau 1,65m), maka
 $\text{BMI} = (45) : (1.65)^2 = 16.5$

Tabel Klasifikasi BMI menurut WHO

Kelompok Klasifikasi	BMI(kg/m ²)	Klasifikasi
Kurus	<16.00	Sangat kurus
	16.00 – 16.99	Kurus
	17.00 – 18.49	Agak kurus
Normal	18.50 – 24.99	Normal
Gemuk	25.00 – 29.99	Pra-obesitas
Obesitas	30.00 – 34.99	Obesitas kelas I
	35.00 – 39.99	Obesitas kelas II
	>=40.00	Obesitas kelas III

Dari hasil tersebut kita bisa melihat ke dalam tabel klasifikasi berdasarkan BMI apakah masuk dalam kategori kurus, normal atau kegemukan.

Nilai perhitungan dari formula BMI lebih cocok digunakan oleh orang dewasa. Untuk anak-anak, wanita hamil, dan orang yang sangat berotot, maka nilai BMI tidak dapat digunakan.

Body Mass Index adalah perhitungan kalkulasi yang mendasarkan pada tinggi dan berat badan Anda yang pada akhirnya digunakan untuk mendeteksi derajat badan Anda apakah tergolong kurus, berat badan ideal, gemuk maupun obesitas.

2. Rumus Brocha

❖ Rumus menghitung berat ideal wanita:

$$\text{BBI wanita (kg)} = (\text{TB} - 100) - (15\% \times (\text{TB} - 100))$$

BBI wanita = Berat badan ideal wanita dalam kg

TB = Tinggi badan dalam cm

Contoh:

Seorang wanita memiliki tinggi badan 170 cm, maka berat badan ideal adalah:

$$\begin{aligned} \text{BBI wanita} &= (170 - 100) - (15\% \times (170 - 100)) \\ &= 70 - (15\% \times 70) \\ &= 70 - 10,5 \\ &= 59,5 \text{ kg} \end{aligned}$$

Jadi seorang wanita yang memiliki tinggi badan 170 cm, memiliki berat badan ideal 59,5 kg.

Penggunaan persentase 15% bisa diganti 10% dengan syarat apabila seseorang merasa bugar dan sehat. Sehat di sini dalam artian tidak mudah lelah, dan senantiasa merasa bugar yang diimbangi dengan rajin olah raga.

❖ Rumus berat badan ideal pada Pria:

$$\text{BBI pria (kg)} = (\text{TB} - 100) - (10\% \times (\text{TB} - 100))$$

BBI pria = Berat badan ideal pria dalam kg

TB = Tinggi badan dalam cm

Contoh:

Seorang pria memiliki tinggi badan 180 cm, maka berat badan idealnya adalah:

$$\begin{aligned}\text{BBI pria} &= (180 - 100) - (10\% \times (180 - 100)) \\ &= 80 - (10\% \times 80) \\ &= 80 - 8 \\ &= 72 \text{ kg}\end{aligned}$$

Jadi tinggi seorang pria dengan tinggi badan 180 cm memiliki berat badan ideal 72 kg.

D. Syarat Gizi Seimbang

Makanan yang sehat adalah makanan yang higienis serta banyak mengandung gizi. Makanan higienis, yaitu makanan yang tidak mengandung kuman penyakit dan tidak boleh bersifat meracuni tubuh. Makanan sehat merupakan hal terpenting dalam menjaga kesehatan kita. Seperti yang kita ketahui bahwa jika kita mengonsumsi makanan yang tidak sehat dapat menimbulkan efek yang tidak baik dan dapat

mengganggu kestabilan metabolisme tubuh. Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh maka diperlukan pemahaman terhadap jenis makanan yang sehat untuk dikonsumsi dan yang tidak baik untuk dikonsumsi. Berikut ini adalah ciri-ciri makanan sehat yang baik untuk tubuh:

1. Mengandung zat yang dibutuhkan tubuh

Kategori makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung cukup gizi serta zat lain untuk memenuhi kebutuhan tubuh, zat penting tersebut diantaranya adalah:

- ❖ Karbohidrat sebagai sumber energi utama bagi tubuh.
- ❖ Protein dibutuhkan untuk membangun sel dan jaringan tubuh.
- ❖ Lemak sebagai komponen sel dan jaringan serta melarutkan vitamin dan cadangan energi.
- ❖ Vitamin untuk memperlancar metabolisme tubuh.
- ❖ Mineral sebagai komponen yang turut serta membangun struktur tubuh dan ikut memperlancar proses fisiologis di dalam sel.
- ❖ Serat yang berfungsi untuk memperlancar pencernaan pada saluran cerna.
- ❖ Air untuk melarutkan vitamin dan gizi.

2. Makanan segar, alami dan tidak mengandung zat-zat berbahaya

Makanan yang masih segar kandungan gizi dan vitaminyanya masih terjaga. Sementara makanan yang sudah lama disimpan, kandungan zat yang bermanfaat akan semakin menurun kualitasnya. Makanan yang dikonsumsi tidak lama waktu berselang antara waktu dipanen dengan waktu konsumsi hal ini akan menjamin ketersediaan zat gizi yang terkandung di dalamnya.

Kadang makanan yang tampak alami dan segar belum tentu benar-benar segar dan alami. Dapat juga kesegaran tersebut di sebabkan oleh faktor lain yang merupakan perlakuan khusus pada bahan makanan tersebut. Misalnya, bahan makanan yang pertumbuhannya dibantu oleh pemberian pestisida yang berlebihan atau karena menggunakan zat-zat pengawet. Hal tersebut bisa memberi dampak negatif bagi kesehatan tubuh.

Bahan pengawet yang ditoleransi oleh BPOM dalam jumlah terbatas adalah: benzoat, propionat, nitrit, nitrat, sorbat dan sulfit. Dan yang berbahaya adalah formalin dan boraks. Kedua pengawet terakhir ini banyak disalahgunakan untuk mengawetkan makanan sehingga bisa tahan lama.

Bahan pewarna untuk memberi tampilan yang menarik pada makanan ada yang alami dan sintesis. Bahan pewarna alami biasanya diambil dari klorofil (zat hijau daun) untuk memberi zat hijau atau karoten dari wortel untuk memberi warna orange. Pewarna sintesis diambil dari zat kimia yang dibuat melalui serangkaian reaksi kimia. Misalnya: warna kuning: tartrazin, *sunset yellow*, warna merah: allura, eritrosin, amaranth, warna biru: biru berlian. Beberapa zat pewarna yang sesungguhnya tidak untuk makanan tetapi disalahgunakan adalah pewarna tekstil seperti rhodamin B. Bahan pewarna buatan berbahaya jika di konsumsi secara terus menerus dan secara berlebihan. Pewarna non makanan berbahaya karena zat tersebut memang bukan untuk makanan dan tidak untuk dikonsumsi.

Penyedap rasa ada yang alami dan ada pula yang sintesis. Penyedap rasa alami seperti cuka, merica, garam, gula, dll. Penyedap rasa ini lebih aman dan relatif tidak menimbulkan efek samping, kecuali dikonsumsi secara berlebihan. Penyedap rasa buatan mengandung monosodium glutamat (MSG) adalah penyedap sintesis yang banyak digunakan secara luas

untuk berbagai jenis makanan baik *fast food* maupun makan yang disajikan di dalam rumah tangga. MSG adalah zat kimia yang dapat mempengaruhi kerja sistem saraf otak bila dikonsumsi berlebihan. Konsumsi secara terus menerus akan menyebabkan daya ingat seseorang menjadi lebih lambat.

Untuk menghindari konsumsi makanan yang mengandung bahan-bahan berbahaya tersebut dibutuhkan kejelian dan ketelitian serta kewaspadaan tinggi. Sebaiknya mungkin utamakan makanan sehat yang segar dan alami daripada makanan olahan yang tidak jelas proses serta komposisi yang digunakan. Hanya saja kebutuhan pada makanan yang cepat saji, praktis dan menarik membuat kita sulit lepas dari makan olahan yang serba mengandung zat aditif. Untuk meminimalkan konsumsi makanan tersebut sebaiknya kita dengan cermat memperhatikan kandungan/komposisi suatu makanan yang akan kita konsumsi.

3. Cukup konsumsi air minum

Di dalam tubuh, air sudah seharusnya mengalami proses absorpsi di usus halus, reabsorpsi di usus besar, juga mengalami proses pengeluaran melalui kelenjar keringat dan saluran urin/kencing. Kadar air dalam tubuh perlu dijaga keseimbangannya, tak berlebihan apalagi kekurangan air.

Setiap hari kita perlu memenuhi asupan air dan mengeluarkannya dengan jumlah yang sama dari dalam tubuh sehingga organ tubuh bekerja sesuai fungsinya. Hal ini mencegah masalah dehidrasi ataupun overhidrasi. Tanda kekurangan air antara lain adalah haus, bibir kering, urine berwarna pekat, kulit kering dan pecah-pecah. Kebutuhan air untuk setiap orang tidak sama. Jumlah kebutuhan air dipengaruhi berbagai faktor seperti usia, aktivitas, suhu tubuh,

makanan, cuaca, kebutuhan ekstra karena sedang sakit, demam misalnya, juga kondisi fisiologis seperti hamil dan menyusui. Kebutuhan air minum rata-rata adalah setengah ons untuk setiap pound berat badan.

Keterangan: (1 kg = 2,20462262 pound ; 1 pound = 4,536 ons)

Berikut adalah cara menghitung kebutuhan air:

Misalnya seseorang yang memiliki berat badan 100 kilogram maka berat tersebut setara dengan 220,46 pound. Sehingga air yang dibutuhkan diperkirakan sebanyak 110,23 ons atau sekitar 6,89 pound yang berarti setara dengan 3,125 liter air minum atau kira-kira sebanyak 16 gelas air ukuran 200 ml. Jika berat badan 50 kilogram, maka setengah dari 16 gelas air atau 50 persen dari 16 gelas atau dengan kata lain membutuhkan sekitar 8 gelas air.

Berat 60 kg => $16 \times 60\% = 9,6 = 10$ gelas.

Berat 70 kg => $16 \times 70\% = 11,2 =$ sekitar 11 gelas.

dan seterusnya.

Secara umum, orang dewasa yang sehat membutuhkan sekitar dua liter air minum setiap hari. Jumlah tersebut setara dengan 8 hingga 12 gelas air per hari. Tetapi perlu di ingat air sebanyak ini bukan berarti harus dikonsumsi dalam bentuk air minum dengan satuan gelas, tetapi didapat dari hasil metabolisme dan dari makanan dan minuman yaitu dari makanan sayur-sayuran, buah-buahan dan sisanya baru bersumber dari air minum. Namun apabila seseorang kurang atau tidak mengkonsumsi sayuran-sayuran, buah-buahan dan hasil olahannya dalam sehari maka kebutuhan air haruslah dipenuhi dalam bentuk air minum dalam gelas agar tidak

terjadi dehidrasi. Indikator paling jelas berapa banyak tubuh kita membutuhkan air untuk minum adalah ketika kita merasa haus maka tubuh kita sudah memerlukan air.

5. Cara mengolah makanan

Upayakan untuk selalu mencuci sayuran atau buah yang akan dikonsumsi atau diolah supaya terbebas dari kuman penyakit. Perhatikan jenis sayuran atau bahan makanan yang akan diolah karena memasak terlalu lama justru akan mengakibatkan hilangnya zat-zat yang diperlukan tubuh.

E. Kebutuhan Kalori

Kalori merupakan satuan tenaga yang akan dibakar oleh tubuh. Banyaknya jumlah kalori yang dibutuhkan dapat berbeda-beda tiap orang. Hal ini karena kebutuhan akan energi yang berbeda yang dipengaruhi berat badan, jenis kelamin, umur dan jenis aktivitas fisik yang dilakukan.

Jika kita menyantap makanan dengan jumlah kalori lebih banyak daripada yang dibutuhkan oleh tubuh kita akan menyebabkan berat badan kita bertambah bahkan berpotensi menjadi obesitas. Misalnya, lemak 1 gram mengandung 9 kalori, sedangkan satu gram protein atau satu gram karbohidrat hanya mengandung 4 kalori. Jadi kita memasukkan lebih banyak kalori apabila kita mengonsumsi lemak. Faktor lain adalah cara tubuh manusia menggunakan energi yang dipasok oleh karbohidrat, protein, dan lemak. Mula-mula, tubuh membakar karbohidrat dan protein, baru kemudian lemak. Kalori lemak yang tak terpakai dikonversi menjadi lemak tubuh. Jadi mengurangi makanan berlemak adalah cara yang penting untuk mengurangi berat badan.

Rata-rata wanita dapat membakar 1.700-2.000 kalori per hari selama kegiatan normal sehari-hari. Sedangkan pria rata-rata membakar 2200-2500 kalori setiap hari. Satu pon lemak mengandung kalori 3500. Jika Anda seorang wanita, membuat rencana makan didasarkan pada 1200-1400 kalori per hari. Seorang pria harus merencanakan 1500-1800.

Untuk membakar lebih banyak kalori yang Anda butuhkan adalah berolahraga. Ini adalah cara terbaik untuk meningkatkan metabolisme Anda. Jika tubuh Anda bisa membakar 2000 kalori per hari tanpa olahraga, maka dengan olahraga teratur Anda akan membakar 2200 kalori per hari. Jumlah kalori yang terbakar oleh latihan tergantung pada berat badan Anda. Jika Anda meningkatkan aktivitas, Anda meningkatkan jumlah kalori yang Anda bakar.

Untuk menjaga berat badan agar tetap stabil atau ideal, maka perlu diperhatikan jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh lewat makanan Anda. Kebutuhan kalori tiap orang tentunya berbeda tergantung usia, aktivitas dan berat badan. Kebanyakan wanita menurunkan berat badan atau dietnya dengan cara mengurangi porsi makanan. Hal ini belum tentu berhasil karena jumlah kalori yang disantap belum tentu dikurangi.

Kellebihan kalori membuat tubuh akan gemuk dan kekurangan kalori akan membuat tubuh menjadi kurus bahkan kekurangan nutrisi. Cara diet terbaik adalah dengan mengetahui kebutuhan kalori harian tubuh kita. Ada beberapa cara yang biasa digunakan untuk mengetahui kebutuhan kalori tersebut yaitu berat badan ideal, kebutuhan basal, aktivitas fisik dan koreksi usia. Berikut adalah langkah-langkah menghitung kalori:

1. Tentukan berat badan ideal (BBI)

Gunakanlah rumus Brocha untuk menghitung berat badan ideal:

$$\text{BBI} = (\text{TB} - 100) - (10\% \times (\text{TB} - 100))$$

Contoh perhitungan:

Seorang wanita berusia 41 tahun, berprofesi sebagai dosen memiliki tinggi badan 160 cm, maka berat badan idealnya adalah:

$$\begin{aligned}\text{BBI} &= (160 - 100) - (10\% \times (160 - 100)) \\ &= 60 - (10\% \times 60) \\ &= 60 - 6 \\ &= 54 \text{ kg}\end{aligned}$$

2. Menghitung Kebutuhan Basal

Kebutuhan basal adalah jumlah minimal kalori yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan kalori tubuh pada saat tidur atau istirahat, di mana kalori ini dibutuhkan tubuh untuk menggerakkan jantung, paru-paru, usus dan organ pencernaan selama kita beristirahat. Kebutuhan basal antara laki-laki dengan perempuan berbeda.

Rumus menghitung kebutuhan basal:

$$\text{KB perempuan} = \text{Berat Badan Ideal} \times 25 \text{ Kkal}$$

$$\text{KB laki-laki} = \text{Berat Badan Ideal} \times 30 \text{ Kkal}$$

KB = Kebutuhan Basal dalam Kilo Kalori (KKal)

BBI = Berat badan ideal dalam kilogram (kg)

Contoh perhitungan:

$$KB = 54 \text{ Kg} \times 25 \text{ Kkal} = 1350 \text{ Kkal}$$

3. Aktivitas Fisik (AF)

Rata-rata semua orang pasti memiliki aktivitas masing-masing. Asupan kalori tubuh ini juga dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan. Secara umum ada 3 kategori yaitu aktivitas ringan, sedang dan berat. Aktivitas fisik ini dihitung berdasarkan total Kebutuhan Basal.

Jika dalam satu hari Anda banyak beraktivitas, maka kebutuhan aktivitas yang diambil adalah aktivitas yang paling sering dilakukan setiap harinya. Berikut contoh tabel klasifikasi aktivitas harian.

Tabel Klasifikasi Aktivitas Harian

Aktivitas ringan (10-20 %)	Aktivitas sedang (20-30 %)	Aktivitas berat (40-50 %)
Menyetir mobil (10 %)	rumah tangga (20 %)	aerobik (40 %)
mengajar (20 %)	bersepeda (30 %)	sepeda mendaki (40 %)
berjalan (20 %)	bowling (20 %)	panjat tebing (50 %)
kantoran (10 %)	berjalan cepat (30 %)	dansa (40 %)
memancing (20 %)	berkebun (30 %)	jogging (40 %)
membaca (10 %)		atlit (50 %)

Rumus menghitung kebutuhan kalori aktivitas fisik adalah sebagai berikut:

$$AF = \text{persen AF} \times KB$$

AF = Aktiitas Fisik dalam Kilo Kalori (Kkal)

persen AF = Persen Aktivitas Fisik lihat pada contoh tabel

KB = Kebutuhan Basal dalam Kilo Kalori (Kkal)

Contoh perhitungan:

Dari perhitungan sebelumnya kita contohkan beraktivitas sebagai pengajar 20%, maka dari rumus di atas kita dapat menghitung aktivitas fisiknya yaitu:

$$\begin{aligned} \text{AF} &= 20\% \times 1350 \text{ Kkal} \\ &= 270 \text{ Kkal} \end{aligned}$$

4. Koreksi Usia (KU)

Usia juga mempengaruhi kebutuhan kalori seseorang, semakin bertambah usia maka semakin berkurang kebutuhan kalori (standar usia 40 tahun).

- ❖ Usia antara 40-59 tahun koreksi usia adalah 5 %
- ❖ Usia antara 60-69 tahun koreksi usia adalah 10 %
- ❖ Usia di atas 70 tahun maka koreksi usia adalah 20%

Rumus menghitung kebutuhan kalori berdasarkan koreksi usia adalah sebagai berikut:

$$\text{KU} = \text{persen KU} \times \text{KB}$$

KU = Koreksi Usia dalam Kilo Kalori (Kkal)

persen KU = Persen Koreksi Usia lihat pada daftar

KB = Kebutuhan Basal dalam Kilo Kalori (Kkal)

Contoh perhitungan:

Dari kelanjutan perhitungan sebelumnya kita contohkan berusia 41 tahun, maka faktor koreksi usia adalah 5%. Sehingga akan diperoleh koreksi usia (KU):

$$\begin{aligned} \text{KU} &= 5\% \times 1350 \text{ Kkal} \\ &= 67,5 \text{ Kkal} \end{aligned}$$

Dari seluruh perhitungan di atas kita dapat menghitung total kalori yang dibutuhkan tubuh per hari yaitu:

$$\text{Total Kalori (TK)} = \text{KB} + \text{AF} - \text{KU}$$

Dari data perhitungan diatas diperoleh:

$$\begin{aligned} \text{KB} &= 1350 \text{ Kkal} \\ \text{AF} &= 270 \text{ Kkal} \\ \text{KU} &= 67,5 \text{ Kkal} \end{aligned}$$

Maka kebutuhan kalori per hari untuk seorang wanita, seorang dosen usia 41 tahun adalah

$$\begin{aligned} \text{TK} &= 1350 + 270 - 67,5 \\ &= 1552,5 \text{ Kkal.} \end{aligned}$$

Dari perhitungan di atas, Anda dapat menghitung kebutuhan kalori Anda setiap hari. Dengan demikian Anda dapat menentukan sendiri porsi makanan yang dibutuhkan tubuh Anda berdasarkan pada menu makanan yang dianjurkan sesuai dengan golongan darah yang Anda miliki.

Bagian 2

PENGETAHUAN DASAR GOLONGAN DARAH

A. Pengertian Darah

Darah adalah cairan jaringan tubuh. Fungsi utama darah adalah mengangkut oksigen yang diperlukan oleh sel-sel di seluruh tubuh. Darah juga menyuplai jaringan tubuh dengan nutrisi, mengangkut zat-zat sisa metabolisme, dan mengandung berbagai bahan penyusun sistem imun yang bertujuan mempertahankan tubuh dari berbagai penyakit. Hormon-hormon dari sistem endokrin juga diedarkan melalui darah.

Darah yang dimiliki manusia berwarna merah, antara merah terang apabila kaya oksigen sampai merah tua apabila kekurangan oksigen. Warna merah pada darah disebabkan oleh hemoglobin, protein pernapasan (*respiratory protein*) yang mengandung besi dalam bentuk heme, yang merupakan tempat terikatnya molekul-molekul oksigen.

Manusia memiliki sistem peredaran darah tertutup yang berarti darah mengalir dalam pembuluh darah dan disirkulasikan oleh jantung. Darah dipompa oleh jantung menuju paru-paru untuk melepaskan sisa metabolisme berupa karbon dioksida dan menyerap oksigen melalui pembuluh arteri pulmonalis, lalu dibawa kembali ke jantung melalui vena pulmonalis. Setelah itu darah dikirimkan ke seluruh tubuh oleh saluran pembuluh darah aorta. Darah mengedarkan oksigen ke seluruh tubuh melalui saluran halus darah yang disebut

pembuluh kapiler. Darah kemudian kembali ke jantung melalui pembuluh darah *vena cava superior* dan *vena cava inferior*.

Darah juga mengangkut bahan-bahan sisa metabolisme, obat-obatan dan bahan kimia asing ke hati untuk diuraikan dan ke ginjal untuk dibuang sebagai air seni.

B. Komposisi Darah

Darah terdiri dari beberapa jenis korpuskula yang membentuk 45% bagian dari darah, angka ini dinyatakan dalam nilai hematokrit (HCT) atau volume sel darah merah yang dipadatkan yang berkisar antara 40 sampai 47. Bagian 55% yang lain berupa cairan kekuningan yang membentuk medium cairan darah yang disebut plasma darah.

Korpuskula darah terdiri dari:

- ❖ Sel darah merah atau eritrosit (sekitar 99%)
Eritrosit tidak mempunyai nukleus sel ataupun organela, dan tidak dianggap sebagai sel dari segi biologi. Eritrosit mengandung hemoglobin dan mengedarkan oksigen. Sel darah merah juga berperan dalam penentuan golongan darah. Orang yang kekurangan eritrosit menderita penyakit anemia.
- ❖ Keping-keping darah atau trombosit (0,6 - 1,0%)
Trombosit bertanggung jawab dalam proses pembekuan darah.
- ❖ Sel darah putih atau leukosit (0,2%)
Leukosit bertanggung jawab terhadap sistem imun tubuh dan bertugas untuk memusnahkan benda-benda yang dianggap asing dan berbahaya oleh tubuh, misal virus atau bakteri. Leukosit bersifat amuboid atau tidak memiliki

bentuk yang tetap. Orang yang kelebihan leukosit menderita penyakit leukemia, sedangkan orang yang kekurangan leukosit menderita penyakit leukopenia.

- ❖ Serum darah atau plasma yang terdiri atas:
 - ◆ Air: 91,0%.
 - ◆ Protein: 8,0% (Albumin, globulin, protrombin dan fibrinogen).
 - ◆ Mineral: 0.9% (natrium klorida, natrium bikarbonat, garam dari kalsium, fosfor, magnesium dan zat besi, dll).
- ❖ Plasma darah berupa larutan air yang mengandung:
 - ◆ albumin
 - ◆ bahan pembeku darah
 - ◆ immunoglobulin (antibodi)
 - ◆ hormon
 - ◆ berbagai jenis protein
 - ◆ berbagai jenis garam

C. Pengertian Golongan Darah

Golongan darah adalah suatu ciri khusus darah dari seorang individu karena adanya perbedaan jenis karbohidrat dan protein yang dimiliki pada permukaan membran sel darah merah. Atau bisa juga dikatakan, golongan darah ditentukan oleh jumlah zat (antigen) yang terkandung di dalam sel darah merah individu.

D. Macam-macam golongan darah

Ada 2 jenis penggolongan darah yang paling penting yaitu penggolongan ABO dan Rhesus (faktor Rh). Di dunia ini sebenarnya dikenal sekitar 46 jenis antigen selain antigen ABO dan Rh, hanya saja lebih jarang dijumpai.

1. Penggolongan ABO

Penggolongan darah ABO ditentukan berdasarkan jenis antigen dan antibodi yang terkandung dalam darahnya, sebagai berikut:

❖ Golongan darah A

Individu dengan golongan darah A memiliki sel darah merah dengan antigen A di permukaan membran selnya dan menghasilkan antibodi terhadap antigen B dalam serum darahnya. Dengan demikian, orang dengan golongan darah A-negatif hanya dapat menerima darah dari orang lain dengan golongan darah A-negatif atau O-negatif.

❖ Golongan darah B

Individu dengan golongan darah B memiliki antigen B pada permukaan sel darah merahnya dan menghasilkan antibodi terhadap antigen A dalam serum darahnya. Dengan demikian, orang dengan golongan darah B-negatif hanya dapat menerima darah dari orang dengan golongan darah B-negatif atau O-negatif.

❖ Golongan darah AB

Individu dengan golongan darah AB memiliki sel darah merah dengan antigen A dan B serta tidak menghasilkan antibodi terhadap antigen A maupun B. Dari sebab itu, orang dengan golongan darah AB-positif dapat menerima darah dari orang dengan golongan darah ABO apapun dan disebut resipien universal. Namun, orang dengan golongan darah AB-positif tidak dapat mendonorkan darah kecuali pada sesama AB-positif.

❖ Golongan darah O

Individu dengan golongan darah O memiliki sel darah tanpa antigen, tapi memproduksi antibodi terhadap antigen A dan

B. Dari sebab itu, orang dengan golongan darah O-negatif dapat mendonorkan darahnya kepada orang lain dengan golongan darah ABO apapun dan disebut donor universal. Namun, orang dengan golongan darah O-negatif hanya dapat menerima darah dari sesama O-negatif.

Secara umum, golongan darah O adalah yang paling umum dijumpai di dunia, meskipun di beberapa negara seperti Swedia dan Norwegia, golongan darah A lebih dominan. Antigen A lebih umum dijumpai dibanding antigen B. Karena golongan darah AB memerlukan keberadaan dua antigen, A dan B, golongan darah ini adalah jenis yang paling jarang dijumpai di dunia. Transfusi darah dari golongan yang tidak kompatibel dapat menyebabkan reaksi transfusi imunologis yang berakibat anemia hemolisis, gagal ginjal, syok, dan kematian.

Ilmuwan Austria, Karl Landsteiner, memperoleh penghargaan Nobel dalam bidang Fisiologi dan Kedokteran pada tahun 1930 untuk jasanya menemukan cara penggolongan darah ABO.

Tabel penggolongan darah ABO

Golongan	Sel Darah Merah	Plasma
A	Antigen A	Antibodi A
B	Antigen B	Antibodi B
AB	Antigen A & B	Tidak ada antibodi
O	Tidak ada antigen	Antibodi Anti A & Anti B

Penyebaran golongan darah A, B, O dan AB bervariasi di dunia tergantung populasi atau ras. Salah satu penelitian menunjukkan distribusi golongan darah terhadap populasi yang berbeda-beda.

Tabel distribusi golongan darah

Populasi	O	A	B	AB
Suku pribumi Amerika Selatan	100%	-	-	-
Orang Vietnam	45.0%	21.4%	29.1%	4.5%
Suku Aborigin di Australia	44.4%	55.6%	-	-
Orang Jerman	42.8%	41.9%	11.0%	4.2%
Suku Bengalis	22.0%	24.0%	38.2%	15.7%
Suku Saami	18.2%	54.6%	4.8%	12.4%

Tabel Pewarisan Golongan Darah Orangtua kepada Anak

Ibu/Ayah	O	A	B	AB
O	O	O, A	O, B	A, B
A	O, A	O, A	O, A, B, AB	A, B, AB
B	O, B	O, A, B, AB	O, B	A, B, AB
AB	A, B	A, B, AB	A, B, AB	A, B, AB

2. Penggolongan Rhesus (faktor Rh)

Rh atau Rhesus (juga biasa disebut juga Faktor Rhesus) pertama sekali ditemukan pada tahun 1940 oleh Landsteiner dan Weiner. Dinamakan rhesus karena menggunakan percobaan dengan darah kera rhesus (*Macaca mulatta*), salah satu spesies kera yang paling banyak dijumpai di India dan Cina.

Pada sistem faktor Rh, golongan darah ditentukan dari antigen Rh (dikenal juga sebagai antigen D). Jika hasil tes darah di laboratorium seseorang dinyatakan tidak memiliki antigen Rh, maka ia memiliki darah dengan Rh negatif (Rh-), sebaliknya bila ditemukan antigen Rh pada pemeriksaan, maka ia memiliki darah dengan Rh positif (Rh+).

E. Transfusi Darah

Transfusi darah adalah proses menyalurkan darah atau produk berbasis darah dari satu orang ke sistem peredaran orang lainnya. Transfusi darah dari golongan yang tidak kompatibel dapat menyebabkan reaksi transfusi imunologis yang berakibat anemia hemolisis, gagal ginjal, syok, dan kematian. Hemolisis adalah penguraian sel darah merah di mana hemoglobin akan terpisah dari eritrosit. Pemilik rhesus negatif tidak boleh ditransfusi dengan darah rhesus positif. Jika dua jenis golongan darah ini saling bertemu, dipastikan akan terjadi “perang”. Sistem pertahanan tubuh resipien (penerima donor) akan menganggap rhesus dari donor itu sebagai benda asing yang perlu dilawan. Sedikit orang dunia ini yang memiliki darah rhesus negatif.

Tabel Kecocokan Plasma

Resipien	Donor
AB	AB manapun
A	A atau AB manapun
B	B atau AB manapun
O	O, A, B atau AB manapun

Tabel kecocokan golongan darah

Gol Darah Resipien	Donor			
AB+	Golongan darah mana pun			
AB-	O-	A-	B-	AB-
A+	O-	O+	A-	A+
A-	O-	A+		
B+	O-	O+	B-	B+
B-	O-	B-		
O+	O-	O+		
O-	O-			

F. Diet Berdasarkan Golongan Darah

Setelah kita mengetahui tentang diet dan tentang darah maka kita akan menuju pada hal utama yang akan kita bahas yakni diet berdasarkan golongan darah. Metode diet ini diperkenalkan oleh D'Adamo. Dalam sel darah merah terdapat antigen, apabila darah mengangkut sesuatu maka akan diidentifikasi sebagai kawan atau sebagai lawan. Demikian juga setiap kandungan pada makanan yang kita konsumsi dan diangkut oleh darah maka akan diidentifikasi sebagai kawan yaitu yang bermanfaat bagi tubuh atau sebagai lawan yaitu yang merugikan tubuh. Setiap makanan yang masuk dalam tubuh akan mempengaruhi metabolisme dan komposisi darah. Hal ini berpengaruh terhadap keseimbangan daya tahan tubuh.

Diet berdasarkan golongan darah dilakukan dengan cara alami yaitu dengan mengamati cara kerja dan sifat dari setiap golongan darah. Menurut dr. D'Adamo kemampuan seseorang

mencerna makanan bervariasi, tergantung pada golongan darah masing-masing. Setiap golongan darah memiliki kadar asam lambung dan kadar enzim pencernaan yang berbeda. Perbedaan ini yang berpengaruh pada bagaimana makanan itu dicerna dan diserap serta bagaimana lemak dimetabolismekan oleh tubuh. Sebagai contoh orang dengan golongan darah A memiliki kadar asam lambung yang rendah sehingga tidak dapat mencerna daging dengan sempurna sehingga daging yang tidak dapat tercerna akan disimpan sebagai lemak dalam tubuh. Sedangkan orang yang memiliki golongan darah O dapat mencerna daging dengan sempurna karena mereka cenderung memiliki kadar asam lambung yang tinggi. Tentang diet berdasarkan golongan darah secara lengkap akan kita bahas pada bab berikutnya.

Bagian 3

MENU DIET SEHAT UNTUK GOLONGAN DARAH A

Golongan darah A merupakan manusia pertama yang menjalankan aktivitas pertanian karena nenek moyang sudah tinggal menetap dan tidak lagi suka berperang. Menurut dr. Peter J.D'Adamo golongan darah A ditemukan pada tahun 15.000 SM. Pada masa itu leluhur kita adalah pemburu yang mulai membentuk komunitas dan bertempat tinggal menetap. Mereka mulai bercocok tanam dan mengkonsumsi sayur-sayuran dan hanya makan daging dalam jumlah sangat sedikit.

Golongan darah A memiliki kemampuan untuk memanfaatkan alam, karena berdasarkan sejarah nenek moyang golongan darah A dapat bertahan hidup dan berkembang pesat dengan makanan yang bercorak alami atau vegetarian. Sehingga, penting bagi orang yang bergolongan darah A untuk mengonsumsi makanan sealami mungkin dengan makanan yang tinggi karbohidrat namun rendah lemak. Golongan darah A memiliki lambung dengan kandungan lektin yang rendah. disarankan untuk mengonsumsi bahan makanan yang sedikit mengandung lektin. Sebab jika asupan lektin berlebih, maka dapat mengganggu kesehatan lambung dan menghasilkan lendir dalam jumlah banyak.

A. Ciri-ciri Khusus Golongan Darah A

Ciri-ciri khusus golongan darah A adalah memiliki sistem pencernaan yang relatif sensitif. Golongan darah A

sebaiknya menghindari makanan yang terbuat dari produk susu dan daging sehingga dianjurkan menjadi vegetarian atau mengonsumsi makanan berkadar karbohidrat tinggi namun rendah lemak.

Sistem kekebalan tubuh golongan darah A tidak sekuat golongan darah O. Oleh karena itu, sebaiknya cukup banyak istirahat sehingga tidak mengundang stres karena orang dengan golongan darah A rentan terhadap stres. Meminimalisasi stress pada golongan darah A dapat dilakukan dengan cara meditasi atau olah raga non kompetitif.

Masalah yang dihadapi oleh orang dengan golongan darah A adalah hilang kesabaran diri atau cepat marah, rembesan sebum berlebihan, penyakit jantung dan masalah saluran darah, kanker dan ulser, gaster, anemia, diabetes tipe I serta kegemukan.

B. Panduan Menu Diet Sehat untuk Golongan Darah A

Berikut adalah daftar menu makanan yang bermanfaat dan baik dikonsumsi oleh golongan darah A, serta makanan yang sebaiknya dihindari untuk dikonsumsi.

Tabel Menu Makanan untuk Golongan Darah A

No	Jenis Makanan	Kategori Makanan		
		Bermanfaat	Netral	Dihindari
1	Daging dan Unggas	Tidak ada	Daging ayam, burung unta, belibis kalkun, burung dara	Daging sapi, kerbau, domba, bebek, angsa, kelinci, ayam hutan, kambing, rusa, burung puyuh

**DAPATKAN
LENGKAP VERSI CETAKNYA
DI TOKO BUKU KESAYANGAN ANDA
ATAU PESAN LANGSUNG KE
TERANOVA BOOKS**

**teranovabooks@yahoo.com
Layanan SMS: 082 133 636261**