

PERKENALAN

LATAR BELAKANG

Semakin banyak orang yang memilih untuk mengurangi pemakaian produk-produk hewani dengan alasan yang beragam, mulai dari menekan konsumsi lemak hewani untuk mengurangi resiko penyakit jantung, menolak kekejaman sistem peternakan, hingga keinginan untuk hidup lebih harmonis dan ramah lingkungan dengan berpindah ke pola makan nabati yang memerlukan lebih sedikit lahan dan air dalam proses produksinya.

Apapun alasan untuk berpindah ke pola makan yang lebih nabati, pengetahuan mengenai bagaimana menggunakan tumbuhan sebagai sumber makanan untuk hidup sehat sangat penting, membuat pilihan-pilihan yang tepat dapat menurunkan resiko penyakit jantung, kanker dan depresi tanpa harus mengikuti diet ketat, mengkonsumsi makanan eksotis atau suplemen-suplemen mahal. Kunci-kunci utamanya akan dibahas di bawah ini dan ditelusuri lebih dalam di bagian selanjutnya dari buklet ini.

KUNCI UTAMA

Aktivitas Fisik Sangat Vital Bagi Kesehatan, Terutama untuk membangun dan memelihara otot serta tulang dan menghindari melebarinya lingkaran pinggang. Cobalah bergerak aktif selama minimal satu jam dalam sehari, dengan melakukan beberapa macam aktivitas yang berbeda.

Pilihlah Makanan yang Dapat Membantu Anda Untuk Menjaga Berat Badan yang Sehat.

Kandungan serat yang tinggi dan makanan rendah kalori seperti sayur-sayuran, buah-buahan dan biji-bijian serta legum yang direbus atau dikembang sangat membantu dalam mencegah penambahan berat badan yang tidak diinginkan. Makanan seperti minyak, kacang-kacangan, alpukat dan buah-buahan kering dapat membantu menghindari pengurangan berat badan yang tidak diinginkan.



Konsumsiilah buah-buahan dan sayur-sayuran berwarna terang, termasuk sayuran berdaun hijau

Konsumsiilah beraneka ragam makanan utuh.

Batasi penggunaan makanan yang telah diproses (olahan

pabrik), terutama yang mengandung kadar garam, gula, dan tepung yang tinggi. Hindari makanan yang mengandung lemak jenuh.

Batasi pula makanan yang digoreng (*deep fried*).

Konsumsilah paling tidak 3 mikrogram vitamin B12 setiap hari dari makanan hasil fortifikasi atau suplemen

Pilihlah sumber lemak yang mengandung lemak tak jenuh (*monounsaturated fat*), seperti minyak zaitun, minyak canola (*rapeseed oil*), alpukat, kacang mede, kacang hazelnut, kacang macadamia, dan almond.

Konsumsi sumber-sumber lemak omega-3, seperti 1 sendok makan ground flaxseed atau 2 sendok makan minyak canola (*rapeseed oil*) setiap hari.

Pastikan untuk mengonsumsi cukup yodium, misalnya dengan menambahkan sedikit rumput laut ke dalam makanan (10 hingga 30 gram per tahun)



Berjemurlah di sinar matahari tanpa krim matahari selama paling tidak 15 menit.

Jika hal ini tidak memungkinkan, konsumsilah 10 hingga 20 mikrogram vitamin D2 setiap harinya.

Konsumsilah paling tidak 500 mg kalsium setiap hari dari sumber-sumber alami maupun makanan terfortifikasi.



Batasi konsumsi garam dengan cara menggunakan garam rendah natrium sebagai garam meja dan garam dapur.

Konsumsi makanan yang kaya akan vitamin C seperti kembang kol, paprika, sayuran berdaun hijau, jeruk atau kiwi dengan biji-bijian dan kacang-kacangan untuk meningkatkan daya serap tubuh terhadap mineral.

Para penganut pola makan mentah (*raw diet*) sebaiknya mengonsumsi banyak sayur-sayuran dan kecambah untuk meningkatkan kadar protein dan mineral, serta makanan yang tinggi lemak untuk menjaga berat badan yang sehat dan ideal.

Mencoba berbagai macam bahan dan resep masakan dari seluruh dunia adalah salah satu cara menambah kenikmatan pola makan sehat anda.

Untuk memenuhi kebutuhan diet yang sehat dan pemenuhan mineral yang penting bagi tubuh, pastikanlah bahwa dalam satu hari anda mendapatkan:

5 hingga 10 mikrogram vitamin B12
10 hingga 20 mikrogram vitamin D
100 hingga 150 mikrogram yodium
50 hingga 100 mikrogram selenium
Bagi anak-anak di bawah 12 tahun, kebutuhan mereka adalah setengah dari angka-angka tersebut.

Alasan-alasan di balik angka rekomendasi di atas serta cara-cara mudah dan murah untuk meningkatkan kualitas kesehatan anda plus jawaban atas pertanyaan umum mengenai pola makan vegetarian dan vegan, dapat anda temukan di dalam buklet ini.

MENJAGA BERAT BADAN YANG SEHAT DAN SEIMBANG

Berat badan yang sehat sangat bervariasi, tergantung pada tinggi dan bentuk badan seseorang. Index massa tubuh atau yang lebih dikenal sebagai BMI (*Body Mass Index*) adalah berat badan anda dalam kilogram dibagi dua kali tinggi anda dalam meter, dan digunakan untuk menentukan rekomendasi asupan gizi anda berdasarkan tinggi badan anda.

BMI di atas 25 digolongkan sebagai kelebihan berat badan (*overweight*) sedangkan BMI di atas 30 masuk ke dalam kategori kegemukan atau obesitas. Obesitas yang muncul mulai dari usia menengah dapat mengurangi umur sebanyak hampir 10 tahun – dapat disamakan dengan efek dari menghisap 20 batang rokok sehari.

Bagan di bawah ini menggambarkan bagaimana BMI bervariasi berdasarkan tinggi dan berat badan serta menunjukkan batas-batas yang dianjurkan oleh WHO, yaitu 18,5 hingga 25.

Di negara-negara maju, makanan selalu tersedia dengan mudah dan seringkali diproses agar lebih menarik dan mudah dikonsumsi. Minuman ringan (*softdrink*) adalah salah satu contohnya: mereka dapat dikonsumsi semudah air, tetapi dapat merangsang indera perasa dan penuh dengan kalori. Makanan seperti gula-gula, donat, kentang goreng, dan minuman ringan mampu membuat kita menumpuk kalori dengan mudah dalam waktu singkat, tanpa mengisi perut kita dan bahkan tanpa memberi waktu yang cukup bagi tubuh untuk menghentikan sinyal lapar sehingga kita tidak berhenti makan.

Bukanlah hal yang mengherankan jika sangat banyak dari kita yang mengalami penambahan berat badan yang tidak dibutuhkan maupun diinginkan. Walaupun demikian, kita dapat memutarbalikkan *trend* ini dengan mengubah perilaku dan pola makan kita sehingga tingkat rasa lapar kita dapat disesuaikan dengan kebutuhan kita.

(Table)

Tinggi (meter)	1.5	1.55	1.6	1.65	1.7	1.75	1.8	1.85	1.9	
Berat (kg)										
40	17.7	16.6	15.6	14.6	13.8	13.0	12.3	11.6	11.0	Under weight
50	22.2	20.8	19.5	18.3	17.3	16.3	15.4	14.6	13.8	
55	24.4	22.8	21.4	20.2	19.0	17.9	16.9	16.0	15.2	
60	26.6	24.9	23.4	22.0	20.7	19.5	18.5	17.5	16.6	
65	28.8	27.0	25.3	23.8	22.4	21.2	20.0	18.9	18.0	
70	31.1	29.1	27.3	25.7	24.2	22.8	21.6	20.4	19.3	
75	33.3	31.2	29.2	27.5	25.9	24.4	23.1	21.9	20.7	
80	35.5	33.2	31.2	29.3	27.6	26.1	24.6	23.3	22.1	
90	40.0	37.4	35.1	33.0	31.1	29.3	27.7	26.2	24.9	
100	44.4	41.6	39.0	36.7	34.6	32.6	30.8	29.2	27.7	
										Berat ideal

Obesitas

Overweight

Tidaklah mengherankan juga bahwa kaum vegan di negara-negara maju memiliki berat badan yang lebih sehat dengan BMI rata-rata 2 unit atau sekitar 6 kilogram lebih ringan dibandingkan pemakan daging – salah satu keuntungan yang cukup signifikan dalam perang melawan tumpukan lemak. Hal ini juga berarti berkurangnya resiko diabetes dan tekanan darah tinggi.

Walaupun sekelompok orang menganut pola makan yang sama, BMI mereka bisa jadi sangat beragam. Oleh karena itu, pola makan harus disesuaikan dengan kebutuhan pribadi masing-masing individu.



Aktivitas fisik adalah sentral dalam menjaga berat badan yang sehat. Cara terbaik untuk melakukannya adalah dengan menggabungkannya dengan aktivitas yang perlu dan ingin kita laksanakan daripada hanya dilakukan sebagai olahraga. Tuntutlah diri anda untuk menjadi aktif paling tidak satu jam sehari, idealnya aktivitas ini termasuk aktivitas-aktivitas yang anda gemari. Berjalan kaki, berlari, bersepeda, berenang, dan latihan beban adalah pilihan yang baik, keberagaman selalu membawa kesenangan dalam hidup.

MENGURANGI BERAT BADAN

Bila BMI anda di atas 25 dan anda tidak memang berpostur tinggi besar, kurangi kepadatan

kalori makanan anda dengan mengonsumsi lebih banyak buah-buahan dan sayur yang tinggi kandungan air dan serat. Batasi makanan tinggi kalori dengan mengurangi stok makanan tersebut dari rumah anda. Jeruk, apel, dan buah-buahan serupa dapat menjadi makanan ringan yang baik.

Banyak makanan yang dirancang untuk mengakibatkan ketagihan begitu dikonsumsi. Cara terbaik untuk membatasinya adalah dengan memilih secara seksama sewaktu anda berbelanja di supermarket daripada dengan menggunakan niat dan tekad saat anda sudah berada di rumah.

Kunci untuk menghindari kenaikan berat badan yang tidak diinginkan adalah dengan memilih makanan yang rendah kalori dan tinggi serat – jagalah konsistensi terhadap karakteristik makanan bersumber nabati yang membentuk inti dari pola makan alami kita.

MENAMBAH BERAT BADAN

Sebagian orang secara alami cenderung terlalu kurus, dan hal ini juga tidak sehat. Orang yang *underweight* dianjurkan mengonsumsi makanan yang lebih padat kalori, memastikan mereka memiliki stok makanan yang cukup sehingga memudahkan ketika lapar, dan meluangkan waktu yang cukup untuk makan. Kacang-kacangan, pisang, dan buah-buahan kering adalah makanan ringan yang baik untuk golongan ini. Akan tetapi, aktivitas fisik tidak boleh dihindari, karena aktivitas memberi banyak keuntungan dan dapat membantu pembentukan tulang dan otot.

KESIMPULAN

Tetaplah aktif, jadikanlah sayur dan buah sebagai bagian dari pola makan anda, dan aturlah asupan kalori anda untuk mencukupi kebutuhan anda.



'PELANGI' YANG MENYEMBUHKAN

Setiap orang harus mengonsumsi buah dan sayur berwarna terang yang bervariasi. Banyak sumber folat, vitamin C, karoten, dan berbagai zat pelindung yang berguna bagi kesehatan.



Berbagai studi membuktikan bahwa meningkatnya konsumsi sayur dan buah menurunkan angka kematian. Buah dan sayur juga dikaitkan dengan berkurangnya resiko kanker, penyakit jantung, demencia, kebutaan, dan merupakan bagian dari pola makan yang menarik dan menstimulasi.

Walaupun demikian, banyak orang yang tetap tidak mengonsumsi makanan-makanan tersebut untuk memaksimalkan potensi mereka untuk hidup sehat hingga usia lanjut: paling tidak 450 gram sehari dari sumber-sumber yang beranekaragam. Sayuran berdaun hijau, brokoli, paprika, tomat, jeruk, wortel, ubi jalar, bit, ceri, plum, dan buah beri adalah contoh yang paling baik. Sayur dan buah-buahan ini adalah bagian dari inti pola makan alami kita dan selayaknya dikembalikan ke pusat pola makan modern kita saat ini.

Sangat disayangkan bahwa sayur dan buah yang kurang berwarna-warni seperti kentang dan pisang yang kaya akan kalium dan nutrien lainnya, tidak dikaitkan dengan semua keuntungan yang dapat diperoleh dari sayur dan buah yang berwarna. Oleh karena itu, makanan

semacam ini tidak termasuk dalam asupan makanan yang dianjurkan: kentang goreng (*French fries*), atau bahkan kentang panggang (*baked potato*), tidak dapat menggantikan jeruk atau sayuran hijau.

Bahkan pil-pil vitamin dan ekstrak nutrien tidak dapat menggantikan variasi zat gizi alami yang disediakan oleh sayur dan buah-buahan berwarna dengan baik.

Sayuran berdaun hijau dan brokoli memiliki karakteristik yang spesial, yaitu kandungan vitamin K yang tinggi yang dapat meningkatkan kesehatan tulang.

Wortel adalah sumber vitamin A dalam bentuk beta karoten yang sangat baik, lezat, dan tidak mahal, serta lebih mudah diserap bila

wortel telah dimasak atau dijadikan jus. Vitamin A siap jadi (*retinol*) dari produk hewani ataupun suplemen dapat meningkatkan resiko osteoporosis.



Jadikanlah sayur dan buah berwarna terang bagian dari pola makan anda. Konsumsiilah paling tidak 2 pon (900 gram) sayuran berdaun hijau atau brokoli dan 1 pon (450 gram) wortel setiap minggu. Buatlah makanan anda berwarna-warni dan menarik, serta rasakan manfaatnya bagi kesehatan anda.

VITAMIN B12 DAN FOLAT: PARTNER KESEHATAN

Kebanyakan orang telah mendengar tentang bagaimana asam folat dapat mengurangi resiko bayi lahir cacat atau tidak sempurna. Asam folat juga merupakan fokus dari usaha untuk mengurangi kadar homosistein (*homocysteine*) dalam darah, yang apabila tinggi sering dikaitkan dengan meningkatnya resiko kelahiran tidak sempurna, depresi, demencia, dan kematian.

Bagi orang yang mengkonsumsi beraneka ragam makanan nabati, terutama sayuran hijau, jeruk, dan biji-bijian, folat sangat mudah didapatkan. Kaum vegetarian dan vegan rata-rata memiliki tingkat konsumsi folat yang lebih tinggi daripada pemakan daging.

Walaupun demikian, level homosistein rendah yang sehat juga memerlukan asupan vitamin B12 yang baik selain folat. Pemakan daging biasanya cenderung kekurangan folat, sedangkan vegetarian dan vegan cenderung kekurangan B12.

Hewan-hewan darat mendapatkan vitamin B12 dari bakteri. Mamalia pada umumnya mendapatkannya secara langsung dari kontaminasi bakteri dalam makanan mereka atau pada hewan yang berperut lebih dari satu seperti sapi, dari bakteri di perut mereka. Mamalia lainnya mendapatkan vitamin B12 mereka secara tidak langsung dari mengkonsumsi serangga secara sengaja ataupun sebagai teman makanan tumbuhan mereka, atau dengan memakan hewan lainnya.

Pada zaman modern di mana dunia kita menjadi terlalu ramai dan bebas kuman, kita biasanya tidak bisa lagi mendapatkan cukup vitamin B12 dari kontaminasi bakteri dan serangga dalam

makanan kita untuk menghindari melonjaknya kadar homosistein kita. Terlebih lagi, kaum lansia seringkali kehilangan kemampuan untuk menyerap vitamin B12 dari daging. Akan tetapi, vitamin B12 sebenarnya bisa didapatkan dengan mudah dari proses fermentasi makanan tertentu (seperti tempe) dan telah banyak difortifikasi (ditambahkan ke dalam makanan) ataupun dijadikan suplemen.

Kadar vitamin B12 yang kita butuhkan tergantung pada seberapa sering kita mengkonsumsinya. Tubuh manusia mampu menyerap dengan sangat baik mineral dalam jumlah kecil yang kita dapatkan dari kontaminasi alami, tetapi kurang efisien dalam menyerap jumlah yang lebih besar.

Kebutuhan akan vitamin B12 dapat terpenuhi secara baik dengan mengkonsumsi: 3 mikrogram sehari dari sumber makanan yang difortifikasi; atau 10 mikrogram suplemen sekali dalam sehari; atau 2000 mikrogram suplemen sekali dalam seminggu.



Pastikan suplemen dikunyah sehalus mungkin untuk memastikan penyerapan yang maksimal.

LEMAK DAN KESEHATAN

Banyak orang masih memandang semua makanan tinggi lemak sebagai makanan yang membuat gemuk dan tidak menyehatkan. Salah besar. Lemak memiliki berbagai macam jenis dengan properti yang berbeda-beda.

Kenaikan berat badan sangat mudah terjadi melalui konsumsi makanan tinggi kalori. Makanan tinggi lemak seperti donat dan kentang goreng, serta makanan tinggi gula seperti minuman ringan termasuk dalam kategori tersebut.

Makanan tinggi lemak lainnya seperti kacang-kacangan atau saus salad tidak mengakibatkan ketagihan dan merupakan bagian dari pola makan yang sehat. Gula alami yang berasal dari buah-buahan juga tidak akan menyebabkan masalah bagi tubuh.

Lemak dapat membantu penyerapan zat-zat gizi penting. Lemak tak jenuh (omega-3 dan omega-6) sangat penting untuk kesehatan. Asupan omega-3 biasanya jauh lebih rendah dalam pola makan modern sedangkan omega-6 secara umum lebih tinggi.

Ikan seringkali dianjurkan sebagai sumber omega-3 yang baik, tetapi hal ini sangat problematis mengingat penangkapan ikan adalah proses yang tidak etis ataupun ramah lingkungan, serta dapat menyebabkan bahaya kontaminasi

zat kimia beracun seperti merkuri. Sumber-sumber nabati juga sama menguntungkannya dengan ikan dan tanpa resiko, sehingga patut dijadikan pilihan.

Lemak tidak jenuh mampu meningkatkan profil kolesterol darah yang baik, sedangkan lemak jenuh dan lemak terhidrogenasi (lemak trans) memperburuk profil kolesterol dalam tubuh. Produk-produk hewani adalah sumber utama lemak jenuh di Negara-negara maju.

PANDUAN KONSUMSI

Kurangi konsumsi makanan yang tidak menyehatkan dan menggembukkan seperti donat, biscuit, kentang goreng, keripik, dan makanan gorengan lainnya. Hindari margarin yang mengandung lemak trans. Batasi penggunaan lemak jenuh yang pada umumnya ditemukan pada lemak hewani, minyak goreng (palm oil) dan minyak kelapa.

Konsumsi sumber lemak yang sehat dalam jumlah sedang, terutama kacang-kacangan (sekitar 30 gram sehari). Dengan memilih makanan yang tinggi lemak tidak jenuh, kita dapat menghindari konsumsi omega-6 yang berlebihan.

Untuk memasak, gunakanlah minyak yang mengandung lemak tidak jenuh rantai tunggal seperti minyak zaitun (*olive*) atau minyak kanola (*rapeseed oil*).



LINDUNGI TULANG ANDA



Kunci dari kesehatan tulang yang baik adalah banyak aktivitas fisik untuk merangsang tubuh dalam membangun dan menjaga kekuatan tulang.

Folat, vitamin B12, dan vitamin K sangat membantu dalam menjaga tulang. Penyerapan kalsium ditingkatkan oleh vitamin D, sedangkan vitamin A siap jadi dalam bentuk retinol menghambat penyerapan kalsium. Kelebihan asupan protein juga dapat mengakibatkan hilangnya kalsium dari dalam tubuh, begitu juga dengan garam. Akan tetapi, kalium dari buah-buahan, sayur, dan biji-bijian mampu mengurangnya.

Kebutuhan kalsium sangat bergantung pada pola makan kita secara keseluruhan, tetapi paling tidak 500 miligram kalsium dari makanan kita dalam sehari sangat dianjurkan.

Mengonsumsi beraneka ragam sayur, buah, dan biji-bijian akan memberikan asupan protein yang cukup tetapi tidak berlebihan, disertai dengan manfaat zat-zat gizi lainnya.

Buah, sayur, dan biji-bijian juga sangat kaya akan kalium. Garam (natrium) memiliki efek negatif, sehingga sebaiknya dikurangi konsumsinya.

Pastikanlah anda memiliki cadangan vitamin D yang cukup dan konsumsilah vitamin K dari sayuran berdaun hijau atau brokoli. Wanita yang telah memasuki masa menopause juga akan mendapatkan manfaat dari makanan-makanan tersebut.

Dapatkanlah vitamin A anda dari sumber karotenoid tumbuhan dalam buah dan sayur berwarna terang, bukan dari retinol atau suplemen.

makanan	Miligram kalsium per 100 gram
Brokoli atau kol	50
Jeruk	40
Susu tumbuh-tumbuhan yang difortifikasi	Biasanya sekitar 120
Tahu	Biasanya sekitar 300

DI MANAKAH ANDA BIS

PROTEIN



Banyak tumbuhan yang biasa ditemukan seperti kentang atau gandum (oats), dapat memenuhi seluruh kebutuhan protein kita dalam tahap kehidupan apapun, bahkan bila mereka adalah satu-satunya makanan kita. Kacang-kacangan, biji-bijian, dan sayuran berdaun hijau dapat memberikan protein dalam jumlah yang lebih banyak dari yang kita butuhkan dan dapat mengkompensasi sumber lain yang lebih rendah kandungan proteinnya seperti dalam buah-buahan dan nasi. Kaum lansia dan para pediet yang ingin menurunkan berat badan sehingga harus membatasi kalori hendaknya memasukkan kacang-kacangan (termasuk produk-produk kacang kedelai) dan biji-bijian dalam jumlah sedang.

YODIUM

Yodium yang cukup sangat penting untuk perkembangan mental bayi dan metabolisme yang baik seumur hidup.

Kekurangan yodium telah menjadi masalah yang cukup besar di berbagai belahan dunia. Kadar yodium dalam tanah, terutama di area yang jauh dari pantai, seringkali terlalu rendah untuk dapat memberikan kadar kandungan yang cukup dalam tumbuhan. Orang dewasa membutuhkan sekitar 150 hingga 500 mikrogram yodium per hari sedangkan anak-anak hanya perlu setengah dari angka tersebut.

Kelebihan yodium dapat membawa dampak negatif bagi sebagian orang.

Beberapa Negara, termasuk Indonesia, menambahkan yodium ke dalam garam dapur sedangkan negara lain seperti Inggris, bergantung pada yodium yang terdapat pada pakan ternak untuk meningkatkan kadar yodium dalam produk-produk susu. Walaupun demikian, keduanya bukanlah solusi yang ideal bagi kesehatan. Susu mengandung lemak jenuh yang tidak sehat, sedangkan garam dapat menaikkan tekanan darah.



Rumput laut dapat menjadi sumber yodium yang baik, walaupun sangat sulit untuk dapat memastikan kadar konsumsi yang mencukupi tanpa melebihi batas.

SELENIUM

Selenium memiliki peran yang sangat penting dalam tubuh dan juga merupakan antioksidan. Seperti halnya yodium, kadar selenium dalam tumbuhan sangat bergantung pada kadarnya di dalam tanah.

Konsumsi selenium di Inggris berada di tingkat marginal pada kelompok pemakan daging dan hanya sedikit lebih rendah pada golongan vegetarian dan vegan. Konsumsi selenium yang berlebihan juga berbahaya.

Kacang Brazil adalah sumber tumbuhan yang paling kaya akan selenium – cukup 10 butir per minggu dapat mencukupi kebutuhan tubuh.

Suplemen selenium sebesar 50 hingga 100

SA MENDAPATKAN...?



mikrogram per hari akan memenuhi kebutuhan tubuh dengan baik.

ZAT BESI DAN ZINC

Tumbuh-tumbuhan secara umum mampu menyediakan zat besi dalam jumlah besar, walaupun harus dibarengi dengan makanan yang kaya vitamin C seperti jeruk, paprika, sayuran berdaun hijau, brokoli dan kembang kol untuk meningkatkan

kadar penyerapannya dalam tubuh. Tumbuh-tumbuhan juga kaya akan zinc. Zat besi dan zinc yang berasal dari biji-bijian dapat ditingkatkan daya serapnya dengan membuatnya menjadi roti. Kecambah dan kacang-kacangan juga dapat meningkatkan ketersediaan mineral tersebut.



VITAMIN D

Ketika matahari sedang tinggi di langit (atau ketika bayangan anda tidak lebih panjang dari tubuh anda), aksi sinar matahari pada kulit dapat menyediakan vitamin D dalam jumlah banyak sehingga kita tidak perlu bergantung pada vitamin D dari sumber makanan. Bagi orang berkulit terang, hanya dengan membiarkan tangan dan wajah anda terkena paparan sinar matahari selama 15 menit (tanpa menggunakan krim matahari) sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan dasar akan



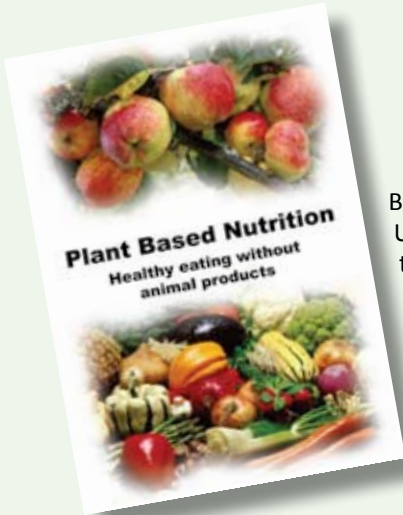
vitamin D. Orang yang berkulit sangat gelap mungkin membutuhkan waktu yang lebih lama, hingga sekitar satu jam. Paparan dalam waktu yang terlalu lama hanya akan membawa sedikit manfaat tapi dapat meningkatkan resiko terbakar matahari dan kanker kulit. Cara yang paling efektif untuk meningkatkan produksi vitamin D adalah dengan menambah wilayah kulit yang terkena paparan sinar matahari.

Di daerah-daerah non-tropis, eksposur sinar matahari sangat berguna pada saat sinar matahari bisa didapatkan pada waktu-waktu tertentu dalam setahun. Setelah itu, mereka bergantung pada vitamin D dari sumber makanan dan cadangan yang tersimpan dalam tubuh hingga paparan matahari bisa kembali digunakan. Cadangan yang baik dapat digunakan selama paling tidak beberapa bulan. Di daerah-daerah seperti ini, vitamin D dari makanan secara umum tidak cukup untuk menjaga level vitamin D yang sehat. Saat musim dingin yang panjang atau paparan sinar matahari menjadi terbatas, suplemen sebesar 10 hingga 20 mikrogram per hari bisa jadi sangat berguna.



Suplemen Vegan Society VEG 1 adalah sumber vitamin B12, vitamin D, yodium, dan selenium yang praktis dengan harga yang terjangkau: £ 5 untuk persediaan bagi orang dewasa selama 3 bulan atau 6 bulan bagi anak-anak di bawah 12 tahun.

Nutrisi lain secara umum dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan tumbuh-tumbuhan yang beraneka ragam.



Baca lebih lanjut (dalam Bahasa Inggris):
Untuk penilain mendetail mengenai pola makan tumbuh-tumbuhan yang sehat, bacalah *Plant Based Nutrition and Health* oleh Stephen Walsh (£ 7.95).

Untuk informasi mengenai pola makan sehat bagi anak-anak, bacalah *Raising your Vegan Infant – with Confidence* oleh Sandra Hood (£ 9.99). Untuk mendapatkan buku-buku di atas, suplemen VEG 1, dan buku – buku resep masakan vegan, kunjungi www.vegansociety.com/shop. Untuk mendapatkan info pack gratis, hubungi +44 (0) 121 5231730 atau email info@vegansociety.com



Buklet ini adalah hak cipta Vegan Society.
www.vegansociety.com

Alih bahasa oleh Lidya Utari Metta dengan seizin dan konsultasi dengan Vegan Society.

Sumber-sumber lainnya:

The Vegan Society

www.vegansociety.com

International Vegetarian Union

www.ivu.org

Vegan Society Indonesia

www.vegansocietyindonesia.org