

Makanan Organik

by danangm - Thursday, November 12, 2015

<http://danang.dosen.akademitelkom.ac.id/index.php/2015/11/12/makanan-organik/>

Dari Alam untuk Kesehatan

Aslkm/ semangat Pagi semua. Kalau bicara tentang alam ini, kita tidak akan pernah bisa untuk tidak mensyukuri apa yang ditumbuhkan ilahi di muka bumi. Tulisan dari Ibu Linda berikut, mendorong saya untuk share ke kawan semua, semoga bisa berguna dalam menjaga kesehatan. Berikut tulisan beliau. Info di bawah ini adalah untuk memperjelas artikel yang dishare oleh ibu Ria Irawan (Selasa, 25 Agustus 2015). Sumber: Seminar Makanan Organik yang diselenggarakan oleh PT. MELILEA INDONESIA di Bandung, 17 Desember 2014. Semoga banyak manfaat & barokahnya

Pada prinsipnya, nutrisi yang kita butuhkan setiap hari bisa dikelompokkan menjadi 3, yaitu:

1. Makro nutrisi (karbohidrat, protein, lemak) lebih banyak diperlukan untuk tumbuh.
2. Mikro nutrisi (vitamin, mineral)
3. Phyto nutrisi: nutrisi yang secara alami terdapat pada tumbuhan.

2/3 masyarakat yang tinggal di kota umumnya kelebihan Makro, kurang Mikro & sedikit Phyto nutrisi. Kelebihan Makro nutrisi akan mengakibatkan: Diabetes, Kanker, darah tinggi dll.

Adapun makanan yang dimaksud oleh ibu Ria Irawan adalah WHOLE FOOD & RAW FOOD. Whole food: makanan yang semua bagiannya kita konsumsi. Raw food: makanan yang dikonsumsi dalam keadaan mentah/ tidak diolah. Kenapa harus Whole food? Salah satu contoh Whole food adalah : beras. Dulu orang2 masih bisa mengkonsumsi Bekatul, yang banyak mengandung vitamin B. di masyarakat pedesaan (baca: kampung), bekatul tersebut dipakai untuk pakan ternak (ayam dll). namun masih dijumpai juga bekatul berubah menjadi makanan ringan. Berarti kita kehilangan banyak vitamin B. Walaupun adalah tidak mungkin pula kalau kita makan nasi sekaligus dengan bekatulnya. Sedangkan Bekatul sekarang sangat sulit dijumpai. Padahal salah satu manfaat vitamin B adalah untuk mengatasi Kolesterol jahat atau LDL. Bagaimana caranya agar nasi yang kita makan masih ada rasa bekatul. katanya: "jangan bilas beras yang mau dimasak sampai airnya jernih sekali, cukup 2 sd 3 kali basuh saja, trus masak. Kenapa harus Raw food? Dengan mengkonsumsi makanan mentah, maka daya serap usus terhadap makanan sangat tinggi karena lebih mudah dicerna & kandungan vitamin & mineralnya masih utuh. Vitamin & Mineral sangat sensitif terhadap panas (direbus/ dikukus dll). Jika direbus sampai 100' C, maka kandungan Vitamin / Mineralnya terbuang sekitar 80 %. Kalau kita perhatikan, orang2 yang banyak mengkonsumsi sayur mentah/ lalapan biasanya wajahnya terlihat segar, badan terasa fit dll. Tapi kendalanya sekarang sayur & buah sudah banyak yang tercemar oleh zat kimia. Tanaman 100 % Organik yang Whole food & Raw food adalah solusinya. solusi lain: manfaatkan lahan sempit kita untuk berkebun, walaupun cuman memakai pot atau kaleng bekas. Dengan mengkonsumsi makanan tersebut di atas maka sel kanker akan kelaparan yang akhirnya tidak akan mampu berkembang biak & menyebar kemanapun. Yang akhirnya sel kanker akan mati. Berarti: sembuh. Begitu pula dalam mengatasi masalah kesehatan lainnya. Manfaat lain dari mengkonsumsi Whole food & Raw food 100 % organik adalah:

1. Peningkatan metabolisme
2. Regenerasi sel
3. Perbaikan sel = efek Naturopathy

PDF generated by Kalin's PDF Creation Station