

Healthy Life



Hiromi Shinya, M.D.

the **miracle** of **enzyme**

SELF-HEALING PROGRAM:

**Meningkatkan Daya Tahan Tubuh &
Memacu Regenerasi Sel**



- Mencegah Penyakit Jantung
- Menangkal Osteoporosis
- Menjadikan Hidup Lebih Bahagia
- Menstimulasi DNA untuk Memproduksi Enzim
- Menyembuhkan Kanker
- Meningkatkan Vitalitas

TERJUAL > 2 JUTA EKSEMPLAR

Healthy Life



Hiromi Shinya, M.D.

the miracle of enzyme

SELF-HEALING PROGRAM:

Meningkatkan Daya Tahan Tubuh &
Memacu Regenerasi Sel



- Mencegah Penyakit Jantung
- Menangkal Osteoporosis
- Menjadikan Hidup Lebih Bahagia
- Menstimulasi DNA untuk Memproduksi Enzim
- Menyembuhkan Kanker
- Meningkatkan Vitalitas

TERJUAL > 2 JUTA EKSEMPLAR

The Miracle of Enzyme: Self Healing Program
Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Hiromi Shinya

Winny Prasetyowati
Budhyastuti

Diet Keajaiban Enzim

ANDA adalah apa yang Anda makan," demikian kata pepatah. Penyakit, hidup, dan kesehatan adalah hasil dan yang Anda makan sehari-hari.

Pada 1996, dengan dipengaruhi oleh Laporan McGovern di Amerika Serikat, Departemen Kesehatan, Tenaga Kerja, dan Kesejahteraan Jepang memutuskan untuk mengubah nama yang pada saat itu dikenal sebagai "penyakit usia dewasa", seperti kanker, penyakit jantung, penyakit lever, diabetes, penyakit pembuluh darah otak, hipertensi, dan hiperlipidemia (kolesterol tinggi) menjadi "penyakit gaya hidup". Melalui pemeriksaan ulang hubungan antara makanan dan kesehatan, jelaslah bahwa penyakit-penyakit ini disebabkan oleh kebiasaan-kebiasaan gaya hidup, bukan karena usia.

Namun, dalam kedokteran Barat modem, pasien hampir tidak pernah ditanyai sejarah kebiasaan makan mereka. Saya yakin, alasan bahwa kolitis ulserativa, penyakit Crohn, penyakit jaringan ikat, dan leukemia disebut "penyakit tak tersembuhkan dengan penyebab tak diketahui" muncul dari kurangnya informasi tepercaya mengenai perbedaan pilihan makanan setiap orang. Jika lebih banyak penelitian dilaksanakan mengenai hubungan antara sejarah kebiasaan makan dan penyakit, seharusnya kita dapat mengubah "penyebab tak diketahui" menjadi "diketahui".

Orang-orang yang tanpa diragukan akan menderita penyakit gaya hidup pada suatu saat dalam hidupnya biasanya merokok, mengonsumsi alkohol setiap hari, mengonsumsi banyak daging dan hampir tidak pernah mengonsumsi buah-buahan atau sayur-sayuran, serta mengonsumsi produk-produk basil susu seperti susu, yoghurt, dan mentega, terutama sejak usia belia. Jenis penyakit yang mereka derita akan bergantung pada kecenderungan genetis dan lingkungan mereka. Contohnya, mereka yang secara genetis memiliki pembuluh darah arteri yang lemah akan menderita hipertensi, arteriosklerosis, atau penyakit jantung; dan mereka yang memiliki ginjal yang lemah mungkin akan menderita diabetes. Pada wanita, fibroid, kista indung telur, dan penyakit pada payudara dapat berkembang menjadi kanker; sementara pada pria, kelenjar prostat yang membesar (hipertrofi prostat) dapat berkembang menjadi kanker prostat, dan mereka mungkin juga akan menderita kanker paru-paru, polip usus besar, dan

arthritis (radang sendi). Walaupun jenis penyakit bergantung pada faktor-faktor genetis dan lingkungan, tanpa dapat disangkal orang-orang yang memiliki gaya hidup seperti ini akan menderita suatu jenis penyakit.

Kira-kira dua tahun setelah mulai secara langsung memeriksa kondisi lambung dan usus dengan menggunakan skop, saya mulai menanyakan kepada pasien-pasien saya sejarah kebiasaan makan mereka. Saat seseorang menjalani pemeriksaan fisik atau konsultasi medis di rumah sakit, is mungkin ditanyai kebiasaan-kebiasaan gaya hidupnya. Namun, kebanyakan, pemeriksaan ini hanya terfokus pada masa kini sehingga sia-sia saja. Untuk dapat memahami mengapa seseorang jatuh sakit, penting untuk memahami keseluruhan sejarah kebiasaan makan orang tersebut—dengan kata lain, kapan makannya, apa yang dimakan, dan berapa sering memakannya. Tentu saja, sebagian pasien tidak dapat mengingat seluruh detailnya, tetapi sementara saya terus menanyai mereka dengan sabar, biasanya saya mempelajari hal-hal yang menarik. Contohnya, orang-orang yang minum susu, bahkan jika mereka hanya minum satu gelas susu setiap harinya, basil kesehatan mereka akan berbeda, bergantung pada hal-hal seperti apakah mereka mulai minum susu segera

Makanlah Makanan yang Mengandung Banyak Enzim

Sejak kecil, saya memiliki suatu bakat istimewa dapat cepat akrab dengan semua anjing. Ini tidaklah begitu sulit. Yang harus Anda lakukan hanyalah mengoleskan air liur Anda di telapak tangan dan membiarkan anjing itu menjilat tangan Anda. Jika melakukan hal ini, dengan segera Anda akan berteman dengan semua anjing.

Saya memelihara banyak anjing sejak kecil, dan saya tabu bahwa anjing suka menjilat mulut orang. Saat merenungkan alasannya, pada akhirnya saya menyadari bahwa mereka menyukai air liur. Saat saya menguji teori saya, semua anjing yang saya temui mengibaskan ekornya dengan gembira. Saya masih duduk di bangku sekolah ketika pertama kali menggunakan metode ini dan berteman dengan anjing-anjing di sekitar rumah saya satu demi satu. Tentu saja, pada saat itu saya tidak mengerti mengapa anjing begitu menyukai air liur. Misteri itu baru terpecahkan setelah saya menjadi seorang dokter dan mulai mengamati enzim.

"Itu dia! Anjing menginginkan enzim yang terdapat dalam air liur!" Dan sini, saya juga mulai memerhatikan bahwa semua hewan mencari enzim.

Saat hewan-hewan karnivora seperti singa menangkap mangsa mereka, pertama-tama mereka selalu mulai dengan memakan organ-organ bagian dalam, yaitu harta karun terpendam yang berisi enzim. Bangsa Eskimo, yang hidup di daerah-daerah yang sangat dingin, tempat hampir tidak ada tumbuh-tumbuhan yang dapat hidup, selalu terlebih dahulu menyantap organ-organ bagian dalam singa laut yang mereka tangkap. Kelinci menyantap kotoran mereka yang baru dikeluarkan sekali untuk menyerap kembali makanan dan enzim-enzim yang belum tercerna.

Belakangan ini, penyakit-penyakit pada binatang peliharaan tiba-tiba meningkat, tetapi Anda mungkin sudah dapat menebak penyebabnya. Penyebabnya adalah makanan hewan. Konon, makanan hewan menyediakan nutrisi yang seimbang, tetapi klaim tersebut didasari oleh teori nutrisi modern, yang selalu mengabaikan enzim. Bahkan jika makanan mengandung kalori dan nutrisi yang cukup, seperti vitamin, mineral, protein, dan lemak, jika tidak mengandung enzim, makhluk hidup tidak akan dapat bertahan. Enzim-enzim yang berharga itu sensitif terhadap panas dan akan terurai pada suhu 48°-115°C. Meskipun demikian, dalam proses pembuatannya, makanan hewan selalu dipanaskan, terlepas dari apakah makanan itu berbentuk kaleng atau kering. Dengan kata lain, enzim hilang dalam proses pembuatan.

Hewan liar tidak mengonsumsi makanan yang telah dipanaskan. Dalam waktu dekat, saya yakin akan terbukti bahwa banyak jenis penyakit hewan peliharaan yang juga berhubungan dengan gaya hidup.

Masalah makanan hewan juga dapat diterapkan pada makanan manusia.

Saat ini para ahli nutrisi memusatkan perhatian pada kalori dan nutrisi. "Jangan mengonsumsi terlalu banyak kalori dan cobalah untuk menyantap makanan yang bernutrisi seimbang." Inilah kata-kata sakti para ahli gizi modern.

Pada umumnya, para pria direkomendasikan untuk mengonsumsi sekitar 2.000 kalori dan para wanita 1.600 kalori setiap harinya, dan kalori ini diseimbangkan dari keempat kelompok makanan. Kelompok pertama terdiri

dari produk susu dan telur—yaitu makanan yang mengandung protein berkualitas tinggi, lemak, kalsium, vitamin A dan B2—inilah makanan yang disebut-sebut sebagai bernutrisi "lengkap". Kelompok kedua terdiri dari makanan yang membentuk otot dan darah—produk-produk seperti daging, ikan, dan polong-polongan (kacang-kacangan) yang mengandung protein berkualitas tinggi, lemak, vitamin B1 dan B2, dan kalsium. Kelompok ketiga adalah sayuran dan buah-buahan, makanan yang mengandung vitamin, mineral, dan serat yang menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Akhirnya, kelompok keempat terdiri dari biji-bijian, gula, minyak, dan lemak: makanan yang berfungsi menjaga suhu tubuh dan tenaga. Makanan ini mengandung karbohidrat, lemak, dan protein.

Seperti yang dapat Anda lihat, kata "enzim" tak tampak di mana pun.

Memang benar bahwa menentukan jumlah enzim dalam makanan tidaklah mudah. Sama halnya dengan adanya perbedaan jumlah enzim dalam tubuh kita masing-masing, jumlah enzim bervariasi dari satu makanan ke makanan lain dan bahkan di antara satu jenis makanan yang sama, di antara setiap potong makanan. Contohnya, jumlah enzim yang terdapat dalam dua buah apel dan varietas yang sama akan berbeda, bergantung pada lingkungan masing-masing dan berapa hari telah berlalu sejak apel itu dipetik.

Dalam gaya hidup yang saya sarankan, pada dasarnya saya menganggap makanan yang mengandung banyak enzim sebagai "makanan baik" dan makanan dengan sedikit atau tanpa enzim sebagai "makanan buruk". Dengan alasan tersebut, makanan terbaik adalah yang tumbuh di tanah subur dan kaya mineral, tanpa menggunakan zat-zat kimia pertanian maupun pupuk kimia, dan yang dimakan segera setelah dipanen.

Semakin segar sayuran, buah-buahan, daging, dan ikan, semakin banyak pula enzim yang dikandungnya. Saat kita menyantap makanan segar, biasanya makanan itu terasa lezat karena mengandung banyak enzim. Namun, manusia berbeda dengan hewan karena kita mengonsumsi makanan yang dimasak. Kita merebus, memanggang, membakar, memanaskan, dan menggoreng makanan.

Oleh karena enzim sensitif terhadap panas, semakin lama Anda memasak, semakin banyak enzim yang hilang. Di sisi lain, sebagian besar dari kita memang tidak dapat menyantap segalanya mentah-mentah.

Oleh karena itu, sangatlah penting mengetahui bagaimana cara memilih makanan yang tepat, bagaimana cara memasaknya, dan bagaimana cara menyantapnya. Silakan terus membaca, dan seluruh detailnya akan menjadi jelas.

Tubuh Akan Teroksidasi jika Terus Menyantap Makanan Teroksidasi

Makanan segar dianggap baik bagi tubuh karena, selain mengandung banyak enzim, mereka tidak teroksidasi.

Oksidasi terjadi saat zat berikatan dengan oksigen dan "berkarat". Anda mungkin bertanya-tanya bagaimana makanan, yang bukan logam, dapat berkarat, tetapi setiap harinya kita melihat makanan yang berkarat.

Contohnya, saat kita menggoreng sesuatu, minyak yang digunakan kehilangan wamanya dan menjadi hitam. Juga, apel dan kentang berubah warna dan menjadi cokelat tidak lama setelah dikupas. Semua ini terjadi akibat oksidasi, akibat efek oksigen yang terdapat di udara. Radikal bebas terbentuk saat makanan teroksidasi ini memasuki tubuh.

Berkat adanya pembahasan masalah ini di acara-acara televisi dan di majalah belakangan ini, Anda mungkin sudah mengetahui bahwa radikal bebas dapat menghancurkan DNA dalam sel-sel sehingga menyebabkan kanker dan banyak masalah kesehatan lainnya. Banyak program yang berbondong-bondong memfokuskan pada bagaimana melawan radikal bebas. Konon, anggur merah baik bagi tubuh karena mengandung agen antioksidan polifenol. Isoflavin, yang terdapat dalam produk-produk kacang kedelai juga mengundang perhatian karena mengandung antioksidan pula. Alasan radikal bebas begitu ditakuti adalah karena mereka memiliki kemampuan oksidasi yang tinggi (kemampuan untuk membuat karat), beberapa kali lebih kuat daripada kemampuan oksigen biasa.

Makanan yang teroksidasi bukan satu-satunya yang menghasilkan radikal bebas. Alkohol, tembakau, dan berbagai faktor lain juga menghasilkan radikal bebas. Sebagai permulaan, radikal bebas dihasilkan bahkan hanya

dengan bemapas. Saat manusia mengisap oksigen dan membakar glukosa dan lemak dalam sel yang menghasilkan energi; 2% dari oksigen yang diisap ke dalam tubuh mengandung radikal bebas. Radikal bebas sering diperlakukan sebagai "penjahat", tetapi kenyataannya, mereka juga memiliki fungsi penting, yaitu mampu membunuh virus, bakteri, jamur, dan menekan infeksi. Namun, jika jumlah radikal bebas meningkat di atas satu titik tertentu, membran sel dan DNA sel-sel normal mulai hancur.

Saat radikal bebas meningkat terlalu banyak, tubuh kita dilengkapi dengan senjata untuk menetralsasinya—yaitu enzim antioksidan. Jenis enzim yang menjalankan fungsi ini disebut SOD (super-oksida dismutase).

Namun, pada saat Anda melewati usia 40, jumlah SOD dalam tubuh Anda tiba-tiba menurun. Ada beberapa teori yang mengatakan bahwa banyaknya penyakit gaya hidup yang muncul pada saat Anda menginjak sekitar usia 40-an disebabkan oleh berkurangnya enzim ini.

Saat SOD mulai berkurang seiring dengan usia, enzim-enzim pangkal mulai melawan radikal bebas yang berlebihan. Jika tersedia dalam jumlah besar, enzim pangkal itu memusatkan perhatiannya pada radikal bebas saat dibutuhkan. Namun jika tidak banyak tersedia, enzim pangkal tidak dapat mencegah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh radikal bebas.

Pendeknya, jika terus mengonsumsi makanan teroksidasi, Anda menciptakan banyak radikal bebas dalam tubuh Anda. Terlebih lagi, makanan teroksidasi hanya memiliki sangat sedikit atau tidak ada enzim sama sekali, maka tubuh akan kesulitan menghasilkan enzim pangkal dan menyebabkan sebuah lingkaran setan radikal bebas tak-dinetralisasi yang menyebabkan penyakit.

Sebaliknya, jika mengonsumsi makanan segar yang penuh enzim, selain membatasi jumlah radikal bebas yang dihasilkan, Anda juga dapat membatasi pengurangan enzim pangkal dalam tubuh. Hal ini akan menghasilkan suatu siklus positif yang secara teratur akan meningkatkan energi kehidupan Anda.

Tak Ada lemak yang lebih Buruk daripada Margarin

Jenis makanan yang paling mudah teroksidasi adalah minyak.

Dalam dunia alami, lemak terdapat dalam biji-bijian berbagai jenis tanaman. Oleh karena beras juga disebut "biji-bijian", banyak minyak tanaman yang ditemukan dalam beras cokelat. Yang biasa kita sebut "minyak", dihasilkan dari biji-bijian tumbuhan. Ada banyak jenis minyak goreng, seperti minyak canola, minyak zaitun, minyak wijen, minyak biji kapas, minyak jagung, dan minyak biji anggur, tetapi hanya bagian minyaknya yang disaring secara tidak alami.

Pada masa lalu, minyak biasanya diperas melalui sebuah proses kompresi primitif dengan menggunakan mesin, tetapi akhir-akhir ini, hanya sedikit produsen yang masih menggunakan proses kompresi ini. Mengapa? Tidak hanya karena proses ini memakan waktu dan membutuhkan banyak tenaga kerja, tetapi juga karena banyak minyak yang terbuang. Terlebih lagi, karena suhu panas tidak ditambahkan pada tahap pemerasan, kualitas minyak yang dihasilkan lebih cepat berubah daripada yang diproduksi dengan metode lain.

Saat ini, kebanyakan minyak yang pada umumnya dijual di pasaran diproduksi dengan suatu metode ekstraksi kimiawi, yaitu mereka mencampurkan suatu larutan kimia yang disebut heksana ke dalam bahan baku mentah, yang menyebabkan campuran keruh itu panas. Minyak kemudian disaring dengan cara menguapkan hanya larutan kimia yang dicampurkan dengan menggunakan tekanan dan suhu tinggi. Dengan metode ini, minyak yang terbuang lebih sedikit; dan karena minyak tersebut dipanaskan, kualitasnya lebih sulit berubah. Namun, minyak yang disaring dengan metode ini berubah menjadi asam lemak trans, atau lemak trans, yaitu suatu unsur yang sangat merusak tubuh.

Asam lemak trans tidak terdapat di alam dan dikabarkan dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat dalam tubuh, pada saat yang sama menurunkan kolesterol baik. Asam lemak trans juga menyebabkan kanker, hipertensi, dan penyakit jantung, selain masalah kesehatan lain. Di negara-negara Barat, ditentukan suatu titik maksimum bagi kadar asam lemak trans yang boleh terdapat dalam makanan, dan semua yang melebihi titik tersebut dilarang untuk dijual. Pada akhir 2006, Dewan Kesehatan Kota New York memutuskan untuk melarang lemak trans di seluruh restoran di kota itu sejak Juli 2008.

Makanan yang mengandung paling banyak asam lemak trans adalah margarin. Banyak orang yang percaya bahwa minyak yang diekstrak dari sayuran, seperti margarin, tidak mengandung kolesterol, dan lebih baik bagi tubuh daripada lemak hewani seperti mentega. Itu adalah sebuah kesalahpahaman yang sangat besar. Kenyataannya, tidak ada jenis minyak yang lebih buruk bagi tubuh Anda daripada margarin. Saat memberikan nasihat kepada para pasien saya mengenai makanan mereka, saya bahkan mengatakan, "Jika Anda memiliki margarin di rumah, segera buang jauh-jauh."

Minyak sayur berbentuk cair pada suhu ruangan karena mengandung banyak asam lemak tak jenuh. Di pihak lain, lemak hewani, walaupun juga merupakan sejenis minyak, berbentuk padat pada suhu ruangan karena banyak mengandung asam lemak jenuh. Margarin, walaupun terbuat dari minyak sayur, berbentuk padat pada suhu ruangan seperti halnya lemak hewani.

Margarin berbentuk seperti ini karena telah dihidrogenisasi dan secara tidak alami diubah dan asam lemak tak jenuh menjadi asam lemak jenuh. Dalam pembuatan margarin, produsen memulai dengan minyak sayur yang dihasiikan dengan metode ekstraksi kimiawi dan oleh karena itu margarin mengandung lemak trans. Hidrogen kemudian ditambahkan, untuk secara sengaja mengubah asam lemak tak jenuh menjadi asam lemak jenuh. Dengan demikian, di dalam margarin, Anda mendapatkan yang terburuk dari keduanya, lemak trans dari minyak sayur yang disaring secara kimiawi dan lemak jenuh seperti lemak hewani. Tidak ada minyak maupun lemak yang lebih buruk bagi tubuh Anda daripada margarin.

Shortening adalah sejenis minyak lain yang mengandung jumlah asam lemak trans yang sama dengan margarin. Saya duga, shortening sudah jarang digunakan untuk memasak di rumah belakangan ini, tetapi banyak shortening yang digunakan dalam produksi makanan seperti kue-kue kering dan camilan yang dijual di toko dan untuk memasak kentang goreng di restoran cepat saji. Asam lemak trans adalah alasan camilan dan makanan cepat saji begitu buruk bagi tubuh.

Jika Sesekali Harus Menyantap Gorengan

Bagaimana makanan yang digoreng memengaruhi Anda, bergantung pada dari mana nenek moyang Anda berasal dan berapa lama "kaum Anda" telah menggunakan minyak papas untuk memasak makanan mereka. Orang-orang yang hidup di negara-negara sekitar Laut Tengah, seperti Yunani dan Italia, telah menanam dan menggunakan zaitun dan minyak zaitun selama berabad-abad, terhitung sejak hampir 6.000 tahun lalu. Sementara bangsa Jepang mulai menyantap makanan yang digoreng kira-kira 150-200 tahun lalu.

Perbedaan kebudayaan menu makan ini mungkin terpatritasi dalam gen-gen kita dan menentukan apakah kita memiliki sistem pencernaan yang dapat mencerna minyak. Minyak diuraikan dan dicerna dalam pankreas, tetapi berdasarkan data klinis saya, tampaknya pankreas bangsa Jepang lebih lemah daripada pankreas mereka yang hidup di negara-negara yang memiliki sejarah panjang menyantap gorengan.

Ada banyak kasus orang Jepang yang mengeluh merasa sakit di sekitar daerah epigastrik mereka (bagian atas perut), tetapi pada saat pemeriksaan endoskop dilakukan, tidak terlihat adanya penyakit mag, tukak lambung, maupun tukak usus dua belas jari. Saat tes darah dilakukan pada orang-orang ini, kebanyakan hasilnya menunjukkan kadar amilase tinggi yang tidak normal dalam pankreas. Ketika mewawancarai mengenai sejarah kebiasaan makan mereka, saya sering menemukan bahwa mereka sangat suka menyantap makanan yang digoreng. Namun, tidak banyak orang Barat yang mengonsumsi jumlah yang sama atau bahkan lebih banyak makanan gorengan memiliki masalah dengan pankreas mereka.

Jika menyantap dua hingga tiga kali sehari makanan yang digoreng dan mengalami rasa sakit pada bagian atas perut, ada kemungkinan Anda menderita pankreatitis, dan saya akan menyarankan agar Anda memeriksakan pankreas sesegera mungkin.

Oleh karena menganggap minyak sayur lebih aman, belakangan ini orang-orang menggunakannya untuk menggantikan lemak hewani. Semua orang harus ekstra hati-hati akan jumlah makanan gorengan yang mereka makan. Seperti yang telah saya sebutkan sebelumnya, terlalu sering mengonsumsi minyak sayur yang diekstrak secara buatan buruk bagi tubuh. Akan tetapi,

jika merasa tidak mungkin berhenti mengonsumsi makanan gorengan, sebaiknya Anda mencoba untuk setidaknya mengurangi keseringan mengonsumsinya dengan tujuan menahan diri dan mengonsumsi makanan gorengan lebih dan sekali dalam sebulan.

Saya sendiri hampir tidak pernah mengonsumsi makanan gorengan, tetapi terkadang jika melakukannya, saya menyingkirkan lapisan tepungnya dan berusaha sedapat mungkin untuk tidak menyantap bagian yang berminyak. Jika tidak dapat menahan diri menyantap bagian luarnya yang berminyak, sebaiknya, setidaknya, Anda berusaha untuk mengunyah dengan baik. Mengunyah dengan baik dan mencampur makanan berminyak dengan air liur membantu menetralisasi asam lemak trans hingga kadar tertentu. Meskipun demikian, makanan yang digoreng pada umumnya akan mengurangi enzim-enzim dalam tubuh Anda.

Terlebih lagi, oksidasi terjadi dengan sangat cepat dalam makanan yang digoreng menggunakan minyak. Oleh karena umumnya minyak tidak baik bagi tubuh, sebaiknya Anda jangan pernah menyantap makanan gorengan yang telah dibiarkan selama beberapa lama, seperti yang sering ditemukan di banyak restoran cepat saji.

Cara Terbaik Mendapatkan Asam Lemak Esensial

Komponen utama minyak, yaitu asam lemak, secara umum diklasifikasikan menjadi asam lemak jenuh dan asam lemak tak jenuh.

Asam lemak tak jenuh adalah yang disebut asam lemak baik dan merupakan nutrisi yang diperlukan untuk memelihara jantung, organ-organ peredaran darah, otak, dan kulit. Di antara asam lemak tak jenuh, ada beberapa yang tidak dapat dibentuk dalam tubuh manusia dan oleh karenanya harus didapat dari makanan. Asam lemak tak jenuh ini disebut asam lemak esensial. Di antaranya termasuk asam linoleat, asam linolenat, dan asam arakidonat.

Di Amerika beberapa tahun yang lalu, disarankan untuk mengonsumsi satu sendok teh minyak zaitun setiap harinya untuk mendapatkan asam lemak esensial. Pada saat itu, ini adalah suatu kebiasaan yang populer karena dipercaya baik untuk Anda. Namun, kemudian muncul laporan yang

mengatakan bahwa mengonsumsi minyak zaitun setiap hari dapat berpotensi menyebabkan kanker indung telur. Kebiasaan ini pun dengan segera ditinggalkan setelah munculnya laporan tersebut.

Faktanya, asam lemak tak jenuh memiliki sifat-sifat yang menyebabkan minyak zaitun sangat mudah teroksidasi. Bahkan jika minyak zaitun tersebut dihasiikan melalui kompresi, saya masih tidak menyarankan mengonsumsi minyak yang diekstrak secara tidak alami.

Jika ingin mengonsumsi asam lemak tak jenuh, asam lemak yang ditemukan dalam ikan adalah jalan yang paling aman.

Ada banyak asam lemak berkualitas baik seperti DHA (Docosahexaenoic acid atau asam Dokosaheksaenoat) dan EPA (Eicosapentaenoic acid atau asam Eikosapentaenoat) yang terdapat terutama dalam "blue fish", seperti ikan sarden dan makarel. DHA dan EPA yang juga terdapat dalam bagian berlemak mata ikan tuna dikabarkan dapat meningkatkan fungsi otak.

Tidak perlu meminum minyak secara langsung jika menyantap makanan dalam bentuknya yang alami karena Anda bisa mendapatkan asam lemak tak jenuh yang dibutuhkan dari lemak yang terdapat dalam makanan. Apa pun jenis minyak yang Anda gunakan, dengan segera akan mulai teroksidasi begitu terkena udara. Oleh karena itu, jika memang memungkinkan, sebaiknya minyak tidak digunakan untuk memasak.

Secara umum, dikabarkan bahwa vitamin A dapat diserap lebih baik jika makanan dimasak menggunakan minyak. Oleh karena itu, biasanya dianjurkan untuk menggunakan minyak saat memasak bahan-bahan makanan yang mengandung vitamin A. Hal ini disebabkan vitamin A larut dalam lemak dan dapat tercampur dengan mudah dalam minyak.

Walaupun memang benar bahwa vitamin A adalah vitamin yang larut dalam lemak, dengan sedikit inovasi, vitamin A dapat cukup diserap tanpa harus menambahkan minyak yang diekstrak secara tidak alami karena Anda hanya membutuhkan minyak dalam jumlah sangat sedikit untuk menyerap vitamin-vitamin yang larut dalam lemak. Dengan demikian, bahkan jika tidak menggunakan minyak dalam proses memasak, hanya dengan mengonsumsi sedikit makanan yang mengandung minyak, seperti kacang

kedelai dan biji wijen, Anda akan dapat cukup menyerap vitamin-vitamin itu.

Dengan kata lain, Anda bisa mendapatkan cukup minyak dan lemak yang penting bagi tubuh dengan mengonsumsi makanan yang mengandung lemak dalam bentuk alami tanpa harus menambahkan minyak yang diekstrak secara tidak alami. Dengan mengatakan dalam bentuk alami, yang saya maksud adalah mengonsumsi makanan yang merupakan bahan baku pembuatan minyak, seperti biji-bijian, polong-polongan, kacang-kacangan, serta biji tanaman, dan menyantap mereka apa adanya. Tidak ada cara lain yang lebih aman dan lebih sehat untuk mengonsumsi minyak.

Susu yang Dijual di Toko Adalah Lemak Teroksidasi

Setelah minyak, jenis makanan yang paling mudah teroksidasi adalah susu yang dibeli di toko. Sebelum diproses, susu mengandung banyak unsur yang baik. Contohnya, susu mengandung banyak jenis enzim, misalnya enzim yang menguraikan laktosa; lipase, yang menguraikan lemak; dan protease, enzim yang menguraikan protein. Susu dalam wujudnya yang alami juga mengandung laktoferin, yang dikenal memiliki efek antioksidan, anti-peradangan, antivirus, dan pengatur imunitas tubuh.

Namun, susu yang dijual di toko-toko telah kehilangan seluruh sifat baik ini melalui proses pengolahannya. Proses pengolahan susu adalah sebagai berikut. Pertama-tama, mesin pengisap dihubungkan dengan puting susu sapi untuk -

memerah susu, yang kemudian disimpan sementara dalam sebuah tangki. Susu segar yang dikumpulkan dan setiap peternakan kemudian dipindahkan ke tangki yang lebih besar lagi, tempat susu itu kemudian diaduk dan dihomogenisasi. Yang sebenarnya terhomogenisasi adalah butiran-butiran lemak yang ditemukan dalam susu segar.

Susu segar terdiri dari sekitar 4% lemak, tetapi sebagian besar lemak tersebut terdiri dari partikel-partikel lemak yang berbentuk butiran-butiran kecil. Semakin besar partikel lemak, semakin mudah mereka terapung. Jika susu segar dibiarkan, lemak akan menjadi sebuah lapisan krim di permukaan. Ketika sekali atau dua kali meminum susu botol pada saat

masih kecil, saya ingat melihat sebuah lapisan krim lemak berwarna putih di bawah tutup botolnya. Saat itu, susu tidak dihomogenisasi, jadi partikel-partikel lemaknya mengapung ke permukaan pada saat proses transportasi.

Kini, sebuah mesin yang disebut mesin homogenisasi digunakan, dan secara mekanis partikel-partikel lemak pun dipecah menjadi lebih kecil. Hasil akhirnya adalah susu homogen. Namun, pada saat homogenisasi berlangsung, lemak susu yang terdapat dalam susu segar berikatan dengan oksigen sehingga mengubahnya menjadi lemak terhidrogenisasi (lemak teroksidasi). Lemak terhidrogenisasi berarti lemak yang telah terlalu banyak teroksidasi, atau dapat dikatakan telah berkarat. Seperti halnya semua lemak terhidrogenisasi, lemak dalam susu homogen buruk bagi tubuh.

4 Cara Dasar Pasteurisasi Susu

Pasteurisasi suhu rendah berkelanjutan (LTLT = low temperature long time [suhu rendah waktu lama]. Pasteurisasi dengan memanaskan hingga $62,2^{\circ}\text{C}$ - 65°C selama 30 menit. Cara ini biasanya disebut metode pasteurisasi suhu rendah.

Pasteurisasi suhu tinggi berkelanjutan (HILT = high temperature long time [suhu tinggi waktu lama]. Pasteurisasi dengan memanaskan hingga lebih dari 75°C selama lebih dari 15 menit.

Metode suhu tinggi waktu singkat (HTST = high temperature short time). Pasteurisasi pada suhu lebih dari 72°C selama lebih dari 15 detik. Cara ini adalah metode pasteurisasi yang paling banyak digunakan di seluruh dunia.

Pasteurisasi suhu sangat tinggi waktu singkat (UHT = ultra high temperature). Pasteurisasi dengan memanaskan hingga 120°C - 130°C selama 2 detik (atau hingga 150°C selama 1 detik).

Namun, proses pengolahan susu belum selesai sampai di situ. Sebelum dipasarkan, susu homogen harus dipasteurisasi dengan panas untuk menekan berkembang biaknya berbagai kuman dan bakteri.

Metode yang paling banyak digunakan di dunia adalah proses pasteurisasi suhu tinggi waktu singkat dan suhu sangat tinggi waktu singkat. Saya akan mengatakan hal ini berulang-ulang: Enzim sensitif terhadap panas dan

mulai terurai pada suhu 48°C; pada suhu 115°C, enzim sudah hancur seluruhnya. Oleh karena itu, terlepas dari lama waktu yang digunakan dalam pemrosesan, pada saat suhu mencapai 130°C, enzim telah hampir seluruhnya rusak.

Terlebih lagi, jumlah lemak yang teroksidasi meningkat lebih banyak lagi pada suhu sangat tinggi dan suhu tinggi mengubah kualitas protein yang terdapat dalam susu. Sama halnya seperti kuning telur yang lama direbus mudah pecah, perubahan yang serupa pun terjadi pada protein susu. Laktoferin, yang sensitif terhadap panas, juga rusak.

Oleh karena telah dihomogenisasi dan dipasteurisasi, susu yang dijual di supermarket-supermarket di seluruh dunia tidak baik bagi Anda.

Susu Sapi pada Dasarnya Memang untuk Anak Sapi

Nutrisi yang terdapat dalam susu cocok untuk anak sapi yang tengah berkembang. Yang penting bagi pertumbuhan anak sapi belum tentu berguna bagi manusia. Terlebih lagi, dalam dunia alami, hewan yang minum susu hanyalah bayi yang baru lahir. Tidak ada mamalia yang minum susu setelah dewasa (kecuali *Homo sapiens*). Inilah cara kerja alam. Hanya manusia yang dengan sengaja mengambil susu dari spesies lain, mengoksidasi, dan meminumnya. Ini bertentangan dengan hukum alam.

Di Jepang dan Amerika Serikat, anak-anak didorong untuk minum susu saat makan siang di sekolah karena susu yang kaya nutrisi dianggap baik untuk anak-anak yang tengah tumbuh. Namun, siapa pun yang menganggap bahwa susu sapi dan air susu ibu manusia adalah sama, tentunya sangat salah.

Jika Anda mendata berbagai nutrisi yang ditemukan baik dalam susu sapi maupun dalam ASI, keduanya memang sangat serupa. Nutrisi seperti protein, lemak, laktosa, zat besi, kalsium, fosfor, natrium, kalium, dan vitamin, ditemukan dalam keduanya. Namun, kualitas dan jumlah nutrisi ini sangat berbeda.

Komponen protein utama yang ditemukan dalam susu sapi disebut kasein. Saya pernah menyinggung fakta bahwa protein ini sangat sulit dicerna dalam sistem pencernaan manusia. Sebagai tambahan, susu sapi juga

mengandung bahan antioksidan laktoferin, yang memperkuat fungsi sistem kekebalan tubuh. Namun, laktoferin yang terdapat dalam ASI adalah 0,15% sementara yang terdapat dalam susu sapi hanya 0,01%.

Tampaknya, bayi-bayi yang baru lahir dan spesies yang berbeda membutuhkan jumlah dan rasio nutrisi yang berbeda pula.

Dan bagaimana dengan orang dewasa?

Laktoferin menjadi contohnya. Laktoferin dalam susu sapi terurai dalam asam lambung, maka bahkan jika Anda meminum susu segar yang belum diproses menggunakan suhu tinggi, laktoferin di dalamnya akan terurai dalam lambung. Begitu pula halnya dengan laktoferin yang terdapat dalam ASI. Seorang bayi manusia yang baru lahir dapat menyerap laktoferin dan ASI dengan baik karena lambungnya masih belum berkembang sempurna, dan karena sekresi asam lambungnya hanya sedikit, laktoferin pun tidak terurai. Dengan kata lain, ASI manusia memang tidak dimaksudkan untuk dikonsumsi oleh manusia dewasa.

Susu sapi, walaupun sebagai susu segar yang masih mentah, bukanlah makanan yang cocok bagi manusia. Kita mengubah susu segar, yang pada dasarnya memang tidak baik bagi kita, menjadi makanan buncu dengan cara homogenisasi dan pasteurisasi pada suhu tinggi. Kemudian, kita memaksa anak-anak kita untuk meminumnya.

Satu masalah lain adalah orang-orang dari kebanyakan kelompok etnis tidak memiliki cukup banyak enzim laktase untuk menguraikan laktosa. Kebanyakan orang memiliki cukup banyak enzim ini pada saat masih bayi, tetapi kemudian berkurang seiring dengan usia. Pada saat orang-orang ini minum susu, mereka mengalami berbagai gejala seperti perut bergemuruh atau diare, yang merupakan hasil ketidakmampuan tubuh mereka mencerna laktosa. Orang-orang yang benar-benar tidak memiliki laktase atau jumlah enzimnya benar-benar rendah disebut tidak tahan laktosa. Hanya sedikit orang yang benar-benar tidak tahan laktosa, tetapi sekitar 90% dan bangsa Asia; 75% dan bangsa Hispanik, Indian Amerika, dan kulit hitam Amerika, begitu pula 60% orang dan berbagai kebudayaan di Mediterania dan 15% masyarakat keturunan Eropa utara tidak memiliki cukup banyak enzim ini.

Laktosa adalah zat gula yang hanya terdapat dalam susu mamalia. Susu hanya untuk diminum oleh bayi-bayi yang baru lahir. Walaupun banyak orang dewasa yang kekurangan laktase, pada saat baru dilahirkan, semua bayi yang sehat memiliki cukup banyak enzim tersebut untuk kebutuhan mereka. Terlebih lagi, kadar laktosa dalam ASI adalah sekitar 7%, sementara dalam susu sapi hanya 4,5%.

Oleh karena manusia pada saat bayi mampu minum ASI yang kaya akan laktosa tetapi berakhir dengan menghilangnya enzim tersebut setelah dewasa, saya yakin inilah cara alam untuk mengatakan bahwa susu bukan untuk diminum oleh orang dewasa.

Jika memang sangat menyukai rasa susu, saya sangat menyarankan Anda membatasi seringnya mengonsumsi susu, berusaha untuk minum susu yang tidak dihomogenisasi, dan dipasteurisasi pada suhu rendah. Anak-anak dan orang dewasa yang tidak menyukai susu tidak boleti dipaksa untuk meminumnya.

Singkatnya, minum susu tidak bermanfaat baik bagi tubuh.

Terlalu Banyak Protein Hewani, Menghasiikan Racun

Dalam Diet dan Gaya Hidup Keajaiban Enzim, saya menyarankan para pasien saya untuk mengonsumsi sebagian besar biji-bijian dan sayuran, dan membatasi produk-produk hewani, seperti daging, ikan, produk-produk susu dan telur, serta menekan asupannya hingga kurang dan 15% dan seluruh kalori yang dikonsumsi setiap harinya.

Banyak ahli nutrisi yang pada saat ini mempromosikan bahwa protein hewani memiliki banyak unsur ideal, yang kemudian diuraikan dan diserap oleh asam amino dalam usus, dan pada akhirnya diubah menjadi darah dan otot. Namun, tidak peduli betapa baiknya suatu makanan, jika Anda mengonsumsi lebih dari yang dibutuhkan, akan menjadi racun bagi tubuh. Hal ini benar terutama jika Anda mengonsumsi protein hewani dalam jumlah banyak karena protein hewani tidak akan diuraikan dan diserap seluruhnya oleh sistem pencernaan. Yang terjadi adalah, sisanya akan membusuk dalam usus, dan menghasiikan sejumlah besar racun, seperti hydrogen sulfida, indole, gas metana, amonia, histamin dan nitrosamin.

Ditambah lagi, radikal bebas juga dihasiikan. Dan untuk menetraikan racun-racun ini, sejumlah besar enzim terkuras di dalam usus dan hati. Jumlah protein yang diperlukan oleh setiap orang adalah kira-kira 1 gram untuk setiap 1 kilogram berat tubuhnya. Dengan kata lain, untuk seseorang yang berat badannya 61 kg, 60 gram protein hewani setiap harinya sudah cukup. Namun dalam kenyataannya, terdapat data yang menunjukkan bahwa konsumsi protein sesungguhnya di AS berkisar 88-92 gram untuk pria dan 63-66 gram untuk wanita. Tentu saja ini terlalu banyak. Protein yang dikonsumsi terlalu banyak pada akhirnya akan dikeluarkan sebagai urine, tetapi sementara itu, banyak kerugian yang ditimbuikannya pada tubuh. Pertama-tama, protein yang berlebih diubah menjadi asam amino oleh enzim-enzim pencernaan, dan asam amino ini kemudian diuraikan lebih lanjut di dalam hati sebelum mengalir ke dalam aliran darah. Oleh karena kemudian darah bersifat lebih asam, sejumlah besar kalsium diambil dari tulang dan gigi untuk menetralisasi keasaman tersebut. Kalsium beserta darah yang teroksidasi kemudian disaring melalui ginjal, di tempat ini kelebihan protein dikeluarkan bersama-sama sejumlah besar air dan kalsium. Tidak perlu disebutkan lagi, sejumlah besar enzim juga terpakai selama proses ini.

Jika Anda mengonsumsi protein dalam jumlah berlebih dengan menyantap daging (termasuk makanan yang telah diproses mengandung daging) dan susu (termasuk semua produk susu), kerusakan yang dihasiikan terhadap kesehatan Anda bahkan bisa jadi semakin serius. Mengapa? Oleh karena tidak mengandung serat makanan, makanan-makanan hewani ini mempercepat memburuknya kesehatan usus Anda.

Serat makanan tidak dapat diuraikan oleh enzim pencernaan manusia. Contoh-contoh yang umum adalah selulosa dan pektin yang terdapat pada tumbuhan dan kitin yang terdapat pada cangkang kepiting dan udang.

Jika Anda mengonsumsi banyak daging dan kekurangan serat makanan, jumlah kotoran berkurang sehingga menyebabkan konstipasi dan kotoran stagnan. Terlebih lagi, jika kondisi ini dibiarkan saja, divertikula (rongga-rongga mirip kantung) terbentuk di dinding usus tempat racun dan kotoran stagnan telah terkumpul sehingga menyebabkan berkeainbangnya polip dan kanker.

Lemak Ikan Tidak Menyumbat Pembuluh Darah Manusia

Sejauh ini saya hanya menyebutkan daging jika membicarakan protein hewani, tetapi bahkan ikan juga mengandung risiko kesehatan yang sama jika dikonsumsi berlebihan.

Namun, menurut data klinis saya, terdapat satu perbedaan mutlak antara "usus yang makan daging" dengan "usus yang makan ikan". Pasien-pasien saya yang menu makannya berkisar pada ikan, tidak membentuk divertikula, seburuk apa pun karakteristik ususnya yang lain. Dalam banyak buku kedokteran belakangan ini, Anda mungkin membaca bahwa jika mengonsumsi banyak makanan yang tidak banyak mengandung serat makanan, entah daging, ikan, ataupun produk-produk susu, akan berdampak pada divertikulosis. Namun, dari pengalaman klinis saya sendiri, saya melihat bahwa mereka yang mengonsumsi sangat sedikit daging atau tidak mengonsumsi daging sama sekali, tetapi mengonsumsi banyak ikan, memiliki dinding usus yang mengejang dan kaku, tetapi tidak pernah sedemikian jauh hingga membentuk divertikulosis.

Apakah yang menyebabkan perbedaan dalam karakteristik usus ini? Saya yakin perbedaannya adalah jenis lemak yang ditemukan pada daging dan yang ditemukan pada ikan.

Konon, perbedaan antara lemak di dalam daging dan ikan adalah asam lemak jenuh (daging) buruk bagi tubuh, sementara asam lemak tak jenuh (ikan) baik karena menurunkan kadar kolesterol Anda. Ada satu cara yang lebih mudah untuk memikirkan hal ini, yaitu dengan mengambil manusia sebagai standar. Lemak dan hewan yang suhu tubuhnya lebih tinggi daripada suhu tubuh manusia sebaiknya dianggap buruk, dan lemak dan hewan yang suhu tubuhnya lebih rendah daripada suhu tubuh manusia dapat dianggap baik.

Suhu tubuh sapi, babi, atau burung biasanya $38,5^{\circ}\text{C}$ – 40°C , lebih tinggi daripada suhu tubuh manusia (37°C). Suhu tubuh ayam bahkan lebih tinggi, yaitu $41,5^{\circ}\text{C}$. Lemak dan hewan-hewan ini berada dalam keadaan yang paling stabil pada suhu tubuh hewan tersebut. Oleh karena itu, saat memasuki lingkungan bersuhu lebih rendah dalam tubuh manusia, lemak ini menjadi lengket dan mengeras. Lemak lengket ini mengentalkan darah.

Aliran darah yang mengental menjadi lambat, dan darah di dalam pembuluh darah menjadi stagnan dan tersumbat.

Sementara itu, karena ikan adalah hewan berdarah dingin, dalam kondisi normal suhu tubuh mereka jauh di bawah suhu tubuh manusia. Apa yang terjadi saat lemak ikan memasuki tubuh manusia? Bagaikan lemak yang Anda panaskan di atas wajan, lemak ikan meleleh menjadi cair. Minyak ikan, saat memasuki aliran darah manusia, menyebabkan darah menjadi encer, dan mengurangi kadar kolesterol jahat dalam darah.

Bahkan jika seseorang mengonsumsi lemak dengan jumlah gram yang sama, nyata bahwa ikan lebih baik bagi tubuh manusia daripada hewan berdarah panas karena lemak ikan memasuki aliran darah dalam bentuk cair.

Kunci Mengonsumsi Ikan Berdaging Merah: Santaplah Selagi Segar

Secara luas, ikan dapat dikelompokkan menjadi ikan berdaging merah dan berdaging putih.

Ikan berdaging putih pada umumnya dianggap lebih baik bagi kesehatan Anda daripada ikan berdaging merah karena ikan berdaging merah biasanya lebih cepat teroksidasi. Ikan jenis ini lebih mudah teroksidasi karena mengandung banyak zat besi.

Ikan tuna dan ikan cakalang disebut ikan berdaging merah karena jaringan otot mereka berwarna merah. Warna merah tersebut muncul karena otot-otot mereka mengandung protein khusus yang disebut myoglobin.

Myoglobin adalah protein berbentuk bulat yang menyimpan oksigen dan terbentuk dari rantai polipeptida, yang merupakan asam amino, dan poliferin, yaitu sejenis zat besi. Myoglobin juga terdapat dalam otot-otot hewan yang berenang di bawah air untuk jangka waktu lama, seperti lumba-lumba, ikan paus, dan anjing laut. Ini terjadi karena myoglobin dapat menyimpan oksigen dalam sel hingga oksigen tersebut diperlukan untuk metabolisme. Otot hewan pada umumnya juga berwarna merah karena myoglobin.

Ikan tuna dan ikan cakalang memiliki banyak myoglobin karena mereka berenang di samudra dengan kecepatan tinggi sehingga otot-otot mereka perlu terus-menerus dialiri oksigen dalam jumlah besar. Untuk mencegah kekurangan oksigen, mereka memiliki myoglobin dalam jumlah besar dalam otot mereka. Oleh karena mengandung banyak myoglobin, ikan berdaging merah ini langsung teroksidasi saat diiris dan bersentuhan dengan udara. Inilah alasannya ikan berdaging merah relatif dianggap tidak sehat. Di lain pihak, ikan berdaging putih tidak mengandung myoglobin. Oleh karenanya, bahkan jika dipotong-potong dan difilet, ikan berdaging putih tidak terlalu cepat teroksidasi.

Namun, ikan berdaging merah memiliki lebih banyak zat antioksidan seperti DI-IA dan EPA. Terlebih lagi, zat besi dalam jumlah sangat banyak terdapat dalam myoglobin dalam bentuknya yang alami, maka ikan berdaging merah bisa menjadi sangat baik bagi penderita anemia. Namun, saat zat besi teroksidasi, hasilnya adalah oksida-oksida besi, yang lebih banyak menimbulkan kerugian pada tubuh daripada perbaikan yang mungkin didapat apabila mengonsumsinya dalam kondisi anemia. Oleh karena itu, saat menyantap ikan berdaging merah, Anda harus berhati-hati untuk memilih yang paling segar.

Saya suka sekali sushi tuna, maka pada saat kadang-kadang menyantapnya, saya selalu meminta 5 mm dan permukaannya dibuang untuk menghilangkan bagian yang telah terkena udara dalam jangka waktu lebih lama dan telah teroksidasi.

Dengan hanya sedikit waktu dan tenaga, ikan berdaging merah dapat diolah menjadi makanan berkualitas tinggi. Contohnya, ada sebuah masakan khas Provinsi Kochi yang disebut katsuo no tataki (cakalang mentah sangrai). Metode masak yang digunakan adalah menyangrai permukaan ikan dengan cepat sehingga mengubah kualitas protein yang ada; karena itu, mencegah ikan tersebut teroksidasi bahkan saat bersentuhan dengan udara. Begitu cepatnya ikan itu disangrai, lapisan atas ikan tersebut melindungi sisanya agar tidak terkena oksigen dan mencegah terjadinya oksidasi. Kebetulan, cara memasak seperti ini juga memiliki keuntungan membunuh berbagai parasit yang biasanya terkumpul pada kulit ikan.

Meskipun demikian, karena ikan masih merupakan protein hewani, Anda harus berhati-hati untuk tidak mengonsumsinya terlalu banyak. Terlebih lagi, baru-baru ini terdengar laporan bahwa kadar merkuri dalam ikan tuna meningkat. Tes darah menunjukkan beberapa orang dengan peningkatan merkuri yang luar biasa dalam darahnya. Jika Anda adalah salah satu dari orang-orang yang sering menyantap tuna, sebaiknya Anda memeriksakan diri setidaknya sekali. Kita semua harus menyadari bahwa polusi tanah dan laut secara langsung berhubungan dengan kesehatan kita masing-masing, maka kita harus berhati-hati akan hal ini.

Makanan Ideal: 85% Nabati dan 15% Hewani

Diet dan Gaya Hidup Keajaiban Enzim menyarankan rasio buah-buahan, sayuran, polong-polongan dan biji-bijian dengan daging dalam makanan kita adalah 85% banding 15%. Sering saya ditanya, "Jika mengurangi begitu banyak daging dalam makanan saya, tidakkah saya akan kekurangan protein esensial?"

Saya memberi tahu mereka yang mengajukan pertanyaan ini agar tidak merasa khawatir. Bahkan dengan menu makan vegetarian, seseorang bisa mendapatkan protein yang cukup.

Seperti halnya sebagian besar hewan dan tanaman, tubuh manusia sebagian besar terdiri dari protein. Namun bahkan jika Anda mengonsumsi banyak makanan mengandung protein, seperti daging dan ikan, tidak selalu berarti bahwa protein akan langsung digunakan untuk membangun tubuh. Hal ini disebabkan protein dibentuk dari asam amino, dan asam amino berbeda-beda susunannya.

Di dalam usus manusia, protein diserap oleh dinding usus hanya setelah diuraikan oleh enzim-enzim pencernaan menjadi asam amino. Asam amino yang terserap itu kemudian disintesis ulang dalam tubuh menjadi protein-protein yang diperlukan.

Ada sekitar 20 jenis asam amino yang membentuk protein manusia. Dan ke-20 jenis tersebut, 8 di antaranya tidak dapat disintesis oleh tubuh manusia. Kedelapan asam amino tersebut adalah lisin, metionin, triptofan, valin, treonin, leusin, isoleusin, dan fenilalanin, dan bersama-sama disebut

sebagai "asam amino esensial". Asam amino ini berharga karena jika Anda kekurangan satu saja, terdapat kemungkinan terjadinya kelainan nutrisi serius. Inilah sebabnya benar-benar penting untuk mengikutsertakan asam-asam amino ini dalam makanan Anda setiap hari.

Protein hewani dianggap sebagai protein berkualitas baik karena mengandung semua asam amino esensial. Karena inilah para ahli nutrisi modern memerintahkan Anda untuk menyantap protein hewani setiap hari. Namun, protein tumbuhan juga mengandung banyak, walaupun tidak seluruh, asam amino esensial. Biji-bijian, sereal, polong-polongan, sayur-mayur, jamur, buah-buahan, dan sayuran laut banyak mengandung asam amino. Banyak orang yang terkejut saat diberi tahu bahwa 370/0 dart nori (rumput laut yang dikeringkan) adalah protein, tetapi banyak orang yang tahu bahwa sayuran laut kelp (sejenis rumput laut) adalah sumber harta karun asam amino.

Di antara semua makanan sayur-mayur, kacang kedelai dianggap sebagai "daging dan ladang" karena mengandung banyak sekali asam amino. Jumlah asam amino esensial dalam kacang kedelai, kecuali kadar treoninnya yang sedikit kurang dan standar, tidak bisa dikatakan lebih rendah dibandingkan dengan daging, dan dapat jauh lebih mudah dicerna, tanpa menguras enzim pangkal Anda seperti halnya daging.

Tentu saja, mengonsumsi terlalu banyak protein tumbuhan tidaklah baik, tetapi jika Anda mempertimbangkan fakta bahwa tumbuhan mengandung banyak serat makanan dan tidak mengandung lemak hewani, saya menyarankan Anda memusatkan asupan makanan Anda pada protein tanaman, dan sesekali menambahkannya dengan sedikit protein hewani, sebaiknya ikan.

Jika Anda melihat masing-masing dari berbagai makanan tumbuhan, memang benar bahwa tidak ada satu jenis sayuran yang mengandung seluruh asam amino esensial. Namun, biasanya kita tidak menyantap satu jenis makanan saja setiap kali makan. Jika mengombinasikan biji-bijian sebagai makanan pokok, sayur-mayur utama, sayur-mayur pendamping, dan sup, Anda bisa mendapatkan asam amino esensial yang cukup dengan makanan yang hanya berasal dari tumbuhan.

Nasi Putih Adalah "Makanan Mati"

Baru-baru ini, banyak orang yang mulai mengurangi asupan nasi karena yakin bahwa karbohidrat akan menyebabkan berat badan mereka bertambah. Namun, menganggap nasi akan menyebabkan berat badan Anda bertambah adalah suatu kesalahan. Sebanyak 40-50% dari seluruh makanan saya terdiri dari biji-bijian, tetapi karena semua makanan saya seimbang, berat badan saya tidak pernah bertambah.

Namun, makanan pokok saya bukanlah betas putih mengilat yang biasa dimakan oleh orang-orang. Makanan pokok saya adalah beras cokelat, yang saya tambahi sekitar lima jenis biji-bijian lain, seperti jelai pipih, millet, buckwheat, kinoa, bayam biji, havermut, biji haver, dan bulgar. Saya memilih biji-bijian utuh yang masih segar dan belum diolah, yang semuanya ditumbuhkan secara organik.

Musim panen padi terbatas, maka tidak selalu memungkinkan untuk mendapatkan betas segar yang baru saja dipanen. Itulah sebabnya saya membeli betas cokelat dalam kemasan pampa udara untuk menghindari betas tersebut terkena oksigen. Begitu kemasannya dibuka, saya berusaha untuk menyantap seluruh isinya dalam 10 hari karena betas teroksidasi jika terkena udara. Oksidasi terjadi jauh lebih cepat pada betas putih daripada betas cokelat karena kulit an betas putih telah dikupas. Ini sama halnya dengan apel yang telah dikupas dengan segera berubah warna dan menjadi cokelat.

Betas yang kita makan adalah benih dari tanaman padi. Dalam kondisi aslinya, benih ini terbungkus dalam sekam betas. Jika sekam ini disingkirkan, yang tertinggal adalah yang biasanya disebut betas cokelat. Jika seluruh lapisan kulit an betas itu sudah disingkirkan, yang tersisa adalah mata berasnya. Jika mata betas ini disingkirkan, albumen, yaitu betas putih, adalah satu-satunya yang tersisa.

Banyak orang yang lebih suka menyantap nasi putih karena warnanya putih, empuk, rasanya manis, dan penampilannya lebih baik, tetapi pada kenyataannya, betas putih adalah betas yang bagian-bagian terpentingnya telah disingkirkan. Betas putih adalah makanan mati.

Jika Anda membiarkan apel dan kentang yang telah dikupas di udara terbuka, buah itu akan teroksidasi dan warnanya menjadi cokelat. Bahkan betas yang telah digiling (walaupun warnanya tidak berubah) teroksidasi jauh lebih cepat daripada beras cokelat karena sekamnya telah dipisahkan. Betas putih sangat enak rasanya saat baru keluar dari mesin penggiling karena belum teroksidasi.

Namun, betas putih tidak lagi mengandung bagian kulit ari maupun mits berasnya, bahkan jika direndam dalam air, betas putih hanya akan membengkak tanpa berkecambah atau menumbuhkan tunas. Di lain pihak, beras cokelat dapat menumbuhkan tunas jika direndam dalam air pada suhu yang tepat. Betas cokelat adalah makanan hidup, yang memiliki potensi untuk menumbuhkan kehidupan. Inilah sebabnya saya mengatakan bahwa betas putih adalah makanan tidak-hidup, atau makanan mati.

Benih tanaman mengandung banyak enzim agar tanaman dapat muncul sebagai kecambah jika diletakkan dalam lingkungan yang sesuai. Benih juga memiliki suatu zat yang disebut inhibitor tripsin, yang mencegah benih itu berkecambah sendiri. Alasan menyantap biji-bijian, polong-polongan, dan kentang mentah-mentah berbahaya adalah karena sejumlah besar enzim pencernaan dibutuhkan untuk menetralisasi dan mencerna inhibitor tripsin. Namun, karena inhibitor tripsin terurai dan menjadi lebih mudah dicerna jika suhu tinggi ditambahkan, maka lebih baik menyantap biji-bijian, polong-polongan, dan kentang setelah dimasak.

Biji-bijian yang tidak digiling dipenuhi nutrisi yang baik bagi tubuh. Biji-bijian ini mengandung berbagai nutrisi penting dalam jumlah seimbang, seperti protein, karbohidrat, lemak, serat makanan, vitamin B1, vitamin E, dan mineral seperti zat besi dan fosfor.

Betapapun baik kualitasnya, betas putih hanya memiliki sekitar $\frac{1}{4}$ dari nutrisi yang dikandung oleh betas cokelat. Banyak nutrisi yang tersimpan dalam bagian mata beras. Maka, apabila mengonsumsi betas yang telah digiling, sebaiknya setidaknya biarkanlah bagian mata berasnya tetap utuh.

Banyak orang yang mengatakan bahwa betas cokelat sangat sulit ditanak, tetapi banyak alat penanak nasi yang dijual di pasaran saat ini yang mampu mengatasi pekerjaan ini dengan mudah. Anda juga bisa mendapatkan beras

cokelat hatsuga, yaitu betas cokelat yang sudah berkecambah sedikit saja. Betas cokelat hatsuga dapat dimasak dengan lezat bahkan dalam alat penanak nasi yang tidak dapat menanak betas cokelat. Gandum juga baik dalam bentuk biji-bijian yang belum digiling. Setelah gandum digiling, nilai nutrisinya akan berkurang secara dramatis. Jika Anda menyukai roti dan pasta, yang terbaik adalah memilih roti dan pasta yang terbuat dari tepung gandum utuh.

Mengapa Hewan Karnivora Menyantap Hewan Herbivora

Peraturan dasar makanan adalah menyantap makanan yang segar.

Makanan segar lebih baik karena semakin segar makanan itu, semakin banyak enzim yang terkandung di dalamnya. Enzim ini kemudian dapat diubah menjadi bagian dari 3.000 enzim yang dibutuhkan oleh` tubuh untuk menjalankan fungsinya.

Di bumi terdapat spesies hewan yang tak terhitung banyaknya, dan mereka semua memiliki pilihan makanan yang unik. Namun, satu hal yang sama adalah kegemaran mereka menyantap makanan yang kaya akan enzim. Apakah kita manusia telah melupakan peraturan dasar slam? Manusia telah membangun teori nutrisi modern dengan meneliti nutrisi yang terdapat dalam makanan, mengelompokkan nutrisi-nutrisi tersebut dan menghitung kalorinya. Namun, faktor yang paling penting, yaitu faktor enzim, ditinggalkan sepenuhnya. Dengan demikian, banyak orang menyantap banyak makanan mati yang tidak mengandung enzim.

Hal yang sama juga dapat dikatakan tentang makanan hewan. Makanan hewan masa kini tidak mengandung enzim. Sebagai hasilnya, banyak hewan peliharaan yang menderita berbagai penyakit. Itulah sebabnya saya tidak memberikan makanan hewan untuk anjing-anjing saya. Yang saya berikan adalah beras cokelat yang juga saya makan. Mungkin memang aneh mendengar ada anjing yang menyantap beras cokelat, tetapi mereka sangat senang saat saya ben beras cokelat bertaburkan non (rumpuk Mereka juga senang menyantap sayuran dan buah-buahan. Mereka bahkan berebut melahap potongan-potongan brokoli yang telah direbus sebentar.

Jika kita membicarakan hewan karnivora, Anda mungkin berpikir bahwa mereka hanya membutuhkan daging. Itu tidak benar. Mereka juga membutuhkan sayuran. Lalu, mengapa mereka hanya makan daging? Karena mereka tidak memiliki enzim untuk menguraikan tumbuhan. Namun, ini bukan berarti mereka tidak memiliki akses untuk mendapatkan sumber-sumber enzim dari luar.

Anda akan mengerti apabila Anda mengamati hewan karnivora di alam bebas hanya menyantap hewan-hewan herbivora. Setelah menangkap mangsa herbivora mereka, bagian pertama yang mereka makan adalah usus. Di dalam usus itu, tumbuhan yang dimakan oleh sang herbivora, beserta enzim-enzimnya, tengah diproses untuk dicerna. Dengan cara ini, sang karnivora pun mendapatkan tumbuhan yang telah dicerna dan sedang dalam proses untuk dicerna dalam lambung dan usus sang herbivora.

Hewan karnivora hanya menyantap hewan herbivora, dan hewan herbivora hanya menyantap tumbuh-tumbuhan. Ini adalah hukum alam. Jika Anda mengabaikan hukum ini, pasti Anda akan merasakan akibatnya. Sebuah contoh khas mengenai hal ini adalah BSE (bovine spongiform encephalopathy), atau penyakit sapi gila.

Penyebab BSE pada saat ini tidak diketahui secara pasti, tetapi yang kita ketahui adalah bahwa otak mulai berubah menjadi spons akibat terjadinya perubahan abnormal pada prion, yaitu partikel protein yang tidak memiliki asam nukleat. Jadi, apakah yang menyebabkan perubahan abnormal pada prion itu? Dari hasil penelitian hingga saat ini terbukti bahwa BSE menyebar dan distribusi makanan yang mengandung bubuk tulang daging (yaitu pakan ternak yang dihasiikan dan daging, kulit, dan tulang yang tersisa dan basil memproses daging). Agen-agen pemerintah di Amerika Serikat dan Jepang, begitu pula di negara-negara lain, mengatakan bahwa BSE diakibatkan oleh bubuk tulang daging yang terkontaminasi secara genetik. Jika Anda menanyakan pendapat saya, membeikan bubuk tulang daging kepada sapi-sapi herbivora saja sudah melawan hukum alam.

Praktik memberikan bubuk tulang daging kepada sapi berasal dari kepentingan din manusia semata. Pakan ternak yang mengandung bubuk tulang daging meningkatkan kadar protein dan kalsium dalam susu sapi. Susu yang mengandung lebih banyak protein dan kalsium dapat dijual

dengan harga lebih tinggi. Oleh karena itu, saya percaya bahwa BSE disebabkan oleh keegoistisan dan kesombongan manusia yang telah mengabaikan hukum alam.

Pada akhirnya, jenis dan jumlah yang seharusnya dikonsumsi oleh setiap hewan, termasuk manusia, ditentukan oleh hukum alam. Anda tidak dapat menjalani hidup sehat dengan mengabaikan hal ini.

Manusia Memiliki 32 Buah Gigi

Seperti yang telah saya jelaskan sebelumnya, makanan seimbang yang ideal terdiri dari 85% makanan nabati dan 15% makanan hewani. Sesungguhnya, saya menemukan rasio ini dengan melihat jumlah gigi manusia. Gigi mencerminkan jenis makanan yang dimakan oleh setiap spesies hewan. Contohnya, gigi hewan karnivora semuanya sangat tajam, seperti gigi taring. Gigi seperti ini cocok untuk merobek daging dan tulang mangsanya. Sebaliknya, hewan herbivora memiliki gigi seperti gigi seri: tipis, berbentuk kotak, dan cocok untuk menggigit tumbuhan. Mereka juga memiliki gigi geraham, untuk menghaluskan tumbuhan yang telah digigit.

Menghitung gigi hewan untuk menentukan makanan yang paling cocok untuk hewan tersebut mungkin memang terdengar gila, tetapi sebenarnya ini bukanlah sebuah ide yang sama sekali baru. Pada masa lalu, banyak juga yang menekankan bahwa ada hubungan yang mendalam antara jenis-jenis gigi dan jenis makanan yang ideal.

Manusia memiliki seluruhnya 32 buah gigi (termasuk gigi geraham bungsu). Pembagiannya adalah sebagai berikut: 2 pasang gigi seri (gigi depan) di atas dan di bawah, 1 pasang gigi taring atas dan bawah, serta 5 pasang gigi geraham di atas dan di bawah. Dengan demikian, pada manusia, rasionya adalah 1 gigi taring banding 2 gigi seri banding 5 gigi geraham: 1 gigi taring untuk menyantap daging dan 2 gigi seri ditambah 5 gigi geraham dengan total 7 gigi untuk menyantap makanan nabati.

Jika kita menerapkan perbandingan antara tumbuh-tumbuhan dan daging ini, hasilnya adalah rasio 7 banding 1. Dan sinilah muncul rasio makanan yang saya sarankan berupa 85% makanan nabati dan 15% makanan hewani.

Anda mungkin menganggap porsi sayur-mayumnya terlalu besar, tetapi silakan lihat simpanse, hewan yang gennya paling mirip dengan gen manusia (98,7% sama). Makanan simpanse terdiri dari 95,6% vegetarian. Pembagiannya adalah 500/0 buah-buahan, 45,6% kacang-kacangan, kentang, umbi-umbian, dan sisa 4,50/0 dari makanan hewan itu sebagian besar terdiri dari serangga, seperti semut. Mereka bahkan tidak makan ikan.

Saya pernah memeriksa organ-organ pencernaan simpanse dengan menggunakan endoskop, tetapi organ-organ pencernaan mereka begitu serupa dengan organ-organ manusia sehingga dengan hanya melihat saja saya tidak dapat membedakan apakah itu milik manusia atau milik simpanse. Dan yang paling mengejutkan saya adalah betapa bersih ciri-ciri dan karakteristik lambung dan usus mereka.

Tidak seperti manusia, hewan liar akan langsung mati jika mereka jatuh sakit. Secara naluri mereka tabu makanan apa yang mendukung hidup dan melindungi kesehatan mereka.

Saya percaya bahwa penting bagi kita manusia untuk belajar dan alam, dan dengan merendahkan diri, kembali kepada prinsip-prinsip dasar makanan.

Mengunyah dengan Baik dan Jumlah yang Cukup

Dalam Bab 1, saya membahas bagaimana makanan biasa yang dikunyah dengan baik, lebih baik bagi pencernaan daripada bubur, yang biasanya tidak dikunyah dengan baik. Ada banyak keuntungan lain dan mengunyah dengan baik, keuntungan yang terbesar adalah menghemat enzim pangkal.

Saya selalu mencoba untuk mengunyah setiap suap makanan sebanyak 30-50 kali. Jika saya mengunyah makanan biasa, makanan itu akan menjadi sangat lembek dan dapat melalui kerongkongan tanpa banyak kesulitan. Akan tetapi, saat menyantap makanan yang keras atau makanan yang tidak dapat dicerna dengan baik, saya mengunyah sebanyak 70-75 kali. Tubuh manusia dibangun sehingga kelenjar saliva mengeluarkan lebih banyak air liur seiring semakin banyaknya seseorang mengunyah, dan karena air liur dapat bercampur baik dengan asam lambung dan air empedu, proses pencernaan pun berlangsung dengan lancar.

Dinding usus manusia dapat menyerap zat-zat hingga sebesar 15 mikron (0,015 milimeter), dan apa pun yang lebih besar daripada ukuran itu akan diekskresikan. Oleh karena itu, jika Anda tidak mengunyah dengan baik, sebagian besar makanan yang Anda makan akan terbuang tanpa terserap.

Ketika saya mengatakan hal ini kepada orang banyak, wanita-wanita muda sering berkata, "Jika makanan tidak terserap, berat badan saya tidak akan naik, bukankah itu bagus?" Keadaannya tidaklah sesederhana itu. Pembusukan dan fermentasi abnormal terjadi di dalam usus jika makanan tidak tercerna dan terserap, sama halnya dengan konsumsi berlebihan. Pembusukan menghasilkan berbagai macam racun, yang menghabiskan sejumlah besar enzim.

Terlebih lagi, karena perbedaan yang besar antara tingkat penyerapan makanan yang mudah dicerna dan makanan yang sulit dicerna, bahkan jika sudah menyantap makanan yang seimbang, Anda masih bisa kekurangan beberapa nutrisi tertentu. Terutama dengan adanya bahaya kehilangan nutrisi yang hanya tersedia dalam jumlah sedikit. Belakangan ini, terjadi peningkatan jumlah orang yang berat badannya meningkat akibat asupan kalori yang berlebihan, tetapi masih kekurangan nutrisi esensial. Hal ini biasanya disebabkan oleh menu makan sehari-hari yang tidak seimbang ditambah dengan kesulitan mencerna dan ketidakmampuan melakukan penyerapan, yang disebabkan oleh pengunyahan yang tidak baik.

Mengunyah dengan baik sebenarnya lebih bagus bagi mereka yang ingin mengurangi berat badan karena menyantap makanan memerlukan waktu jauh lebih lama. Selama makan, tingkat gula darah meningkat dan menahan nafsu makan sehingga mencegah Anda makan terlalu banyak. Dengan mengunyah secara baik, Anda lebih cepat merasa kenyang. Oleh karena itu, Anda tidak perlu mengumpulkan banyak keteguhan diri dan memaksa diri untuk mengurangi jumlah yang Anda santap; secara alami Anda ingin makan lebih sedikit. Satu keuntungan lain dari mengunyah dengan baik adalah untuk membunuh parasit. Belakangan ini, kita memang tidak melihat banyak serangga pada sayuran, tetapi masih banyak terdapat parasit dalam ikan cakalang, cumi-cumi, dan ikan air tawar. Parasit ini berukuran sangat kecil dan jika tidak dikunyah dengan baik akan tertelan begitu saja dan mulai hidup di organ-organ dalam tubuh. Namun, diketahui bahwa jika Anda mengunyah 50-70 kali, parasit itu akan mati dalam mulut.

Begitu memilih bahan-bahan yang baik untuk makanan Anda, tentunya Anda akan mulai memilih sayuran organik dan ikan liar daripada ikan yang ditemakkan. Makanan-makanan ini mungkin mengandung banyak serangga karena ditumbuhkan secara alami, tetapi Anda tidak perlu khawatir akan parasit dan serangga jika Anda tahu bahwa mengunyah dengan baik akan melindungi Anda dan segala potensi bahaya.

Sebagian orang mungkin berpikir bahwa semakin banyak mengunyah, semakin banyak air liur yang disekresikan dalam mulut sehingga menguras lebih banyak enzim. Tidak demikian yang terjadi. Jumlah enzim yang digunakan untuk mengunyah dengan baik jauh lebih rendah daripada jumlah enzim yang akan digunakan jika makanan yang tidak terkunyah dengan baik memasuki lambung untuk dicerna. Dan mengunyah dengan baik berarti menekan nafsu makan secara alami. Jika banyaknya makanan yang Anda makan berkurang, jumlah enzim yang digunakan untuk pencernaan dan penyerapan juga berkurang. Jika Anda melihatnya dari sudut Pandang seluruh tubuh, mengunyah dengan baik berarti menghemat enzim.

Yang dimaksud dengan hal ini adalah bahwa enzim pankreas tidak habis digunakan dalam proses pencernaan sehingga semakin banyak enzim yang dapat digunakan untuk memelihara homeostasis tubuh, detoksifikasi, perbaikan, dan persediaan energi. Sebagai hasilnya, sistem ketahanan dan kekebalan tubuh Anda menjadi semakin baik sehingga membawa Anda pada usia yang lebih panjang.

Terlebih lagi, jika Anda tidak terlalu banyak makan, sebagian besar makanan akan tercerna dan terserap seluruhnya, kemungkinan makanan yang tak terserap membusuk dan menghasilkan racun dalam usus menjadi lebih kecil. Enzim yang digunakan untuk detoksifikasi juga akan dihemat. Kenyataannya adalah jika Anda menjalani Diet dan Gaya hidup Keajaiban Enzim, karakteristik lambung dan usus Anda akan membaik dalam waktu sekitar enam bulan, dan sebagian bau gas dan tinja yang tidak menyenangkan akan hilang.

Betapapun baiknya suatu makanan atau betapapun pentingnya suatu nutrisi, konsumsi yang berlebihan akan berbahaya bagi kesehatan. Yang terpenting

adalah mengonsumsi makanan seimbang yang terdiri dari makanan alami dan segar, dan mengunyahnya dengan baik. Jika Anda terus mengingat ketiga hal ini, Anda akan menghemat enzim pankreas Anda dan menikmati usia yang panjang dengan tubuh sehat.

Tidak Dapat Tetap Sehat dengan Mengonsumsi Makanan yang Tidak Enak
Dalam bab ini, saya telah membicarakan makanan baik yang membantu mendukung kehidupan dan makanan buruk yang berbahaya bagi kesehatan Anda. Kunci perbedaan antara "makanan baik" dan "makanan buruk" adalah enzim dan kesegaran. Saya juga telah membahas tentang mengonsumsi makanan baik dalam keseimbangan yang tepat dan bagaimana cara mengonsumsi makanan tersebut.

Melalui proses evolusi, manusia belajar cara memasak makanan. Kita telah belajar pula untuk menikmati dan mengawetkan berbagai jenis makanan. Di sisi lain, kita juga kehilangan enzim-enzim berharga dengan memasak makanan kita.

Di alam bebas, tidak ada hewan yang menyantap makanan yang telah dimasak. Terlebih lagi, mereka tidak mengonsumsi makanan yang telah diproses atau diolah. Oleh karena itu, ada sebagian peneliti makanan dan kesehatan yang menyarankan untuk sepenuhnya meninggalkan makanan olahan dan hanya mengonsumsi makanan dalam keadaan mentah.

Namun demikian, saya tidak percaya bahwa itu adalah pendekatan yang tepat. Agar seseorang dapat menjalani kehidupan yang sehat, penting bagi orang tersebut untuk mengalami perasaan

Jagalah rasio 85-90% makanan nabati dan 10-15% makanan hewani.

Biji-bijian sebaiknya membentuk 50%, sayuran dan buah-buahan 35-40%, dan makanan hewani 10-15% dari keseluruhan.

Konsumsi biji-bijian yang tidak digiling, yang secara keseluruhan membentuk 50% makanan.

Makanan hewani sebaiknya dari hewan yang bersuhu tubuh lebih rendah daripada manusia, seperti ikan.

Konsumsi makanan yang segar dan tidak diproses, jika mungkin, dalam bentuk alamnya.

Hindari sebisa mungkin susu dan produk-produk susu (mereka yang tidak tahan laktosa, memiliki kecenderungan alergi, atau tidak menyukai susu dan produk-produk susu sebaiknya menghindarinya sepenuhnya).

Hindari margarin dan makanan yang digoreng.

Mengunyahlah dengan baik (40-70 kali setiap suapan) dan usahakan untuk menyantap porsi-porsi kecil.

bagia dan sejahtera. Bagi manusia, makanan adalah suatu sumber kebahagiaan besar. Anda tidak akan dapat menjadi sehat jika Anda memaksa diri menyantap makanan yang tidak enak.

Oleh karena itu, Diet dan Gaya Hidup Keajaiban Enzim menganggap baik kenikmatan makanan maupun kepatuhan pada diet yang pantas adalah faktor-faktor penting untuk menjaga kesehatan seseorang. Berikut ini mengulang kembali pokok-pokok utama gaya hidup saya yang berhubungan dengan makanan.

Tidaklah terlalu sulit untuk terus menikmati makanan Anda jika Anda mengerti mekanisme tubuh manusia dan hukum-hukum alam, dan menjalankan pokok-pokok kunci ini. Cara termudah adalah dengan menjadikannya sebagai kebiasaan sejak masa kanak-kanak.

Jika Anda menemukan kenikmatan dalam makan, tidaklah menjadi soal untuk sesekali menyantap sepotong daging bistik gemuk atau keju. Jika Anda mengendur 5% kali dan berhati-hati akan apa yang Anda makan 95% kali yang lain, enzim pangkal akan terus melindungi kesehatan Anda karena kesehatan adalah akumulasi kebiasaan-kebiasaan jangka panjang.

Yang penting adalah menjalani gaya hidup sehat dan panjang yang dapat Anda nikmati.