

KATA PENGANTAR

Dari ribuan jenis tanaman dan hewan di Indonesia yang dapat dijadikan makanan, masih banyak yang belum di ketahui komposisi zat gizinya, termasuk komposisi zat gizi dari berbagai jenis makanan terolah dan makanan siap santap yang banyak dijumpai di pasaran, padahal informasi tentang komposisi zat gizi pangan ini sangat diperlukan dalam menunjang program kesehatan, pangan dan gizi.

Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) yang digunakan di Indonesia dewasa ini, disusun pada tahun 1967. Daftar tersebut merupakan analisis yang dikerjakan Lembaga Makanan Rakyat sejak tahun 1950, ditambah data dari Daftar Komposisi Bahan Makanan dari negara lain.

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang pangan dan gizi serta mengingat begitu banyak ragam pangan yang terdapat di Indonesia yang dapat dimanfaatkan dan didayagunakan, DKBM tersebut dirasakan kurang lengkap. Oleh karena itu pada tahun 1993 Direktorat Bina Gizi Masyarakat menerbitkan buku Komposisi Zat Gizi Pangan Indonesia yang merupakan hasil kerja sama dengan Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi Departemen Kesehatan.

Buku ini berisi komposisi zat gizi berbagai pangan alami, juga komposisi zat gizi makanan terolah dan makanan siap santap.

Menyadari bahwa Buku Komposisi Zat Gizi Pangan Indonesia belum memenuhi harapan pemakai, buku ini akan selalu diperbaiki dan dilengkapi.

Diharapkan buku ini dapat dimanfaatkan oleh petugas kesehatan, petugas gizi dan masyarakat yang memerlukan. Berbagai saran kritik untuk penyempurnaan akan kami terima dengan senang hati.

Akhirnya kepada berbagai pihak yang telah memungkinkan diterbitkannya buku ini kami ucapkan terima kasih.

Kepala Direktorat
Bina Gizi Masyarakat

ttd

Drs. Benny A. Kodyat, MPA

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
KATA PENGANTAR	iii
CATATAN PERBAIKAN EDISI 1995	v
DAFTAR ISI	vii
PENDAHULUAN	1
TABEL A KOMPOSISI ZAT GIZI PANGAN ALAMI DAN TEROLAH	9
INDEX NAMA	27
TABEL B1 KOMPOSISI ZAT GIZI MAKANAN SIAP SANTAP INDONESIA.....	35
B2 KOMPOSISI ZAT GIZI MAKANAN SIAP SANTAP LUAR NEGERI	47
B3 KOMPOSISI ZAT GIZI MAKANAN PRODUK INDUSTRI	51
TABEL C KOMPOSISI RIBOFLAVIN DAN NIASIN	53
TABEL D KOMPOSISI ASAM AMINO ESENSIAL	59
TABEL E KOMPOSISI ASAM AMINO TIDAK ESENSIAL	69