



SINOPSIS

Judul: "How Not to Die: Discover the Foods Scientifically Proven to Prevent and Reverse Disease"

Pengarang: Dr. Michael Greger

Tahun Percetakan: 2015

Buku ini menawarkan panduan berdasarkan penelitian ilmiah tentang bagaimana diet berbasis tanaman dapat mencegah dan membalikkan berbagai penyakit kronis. Dr. Michael Greger, seorang dokter dan ahli gizi, mengkaji berbagai studi klinis dan epidemiologi untuk menunjukkan hubungan antara pola makan dan kesehatan. Greger mengidentifikasi makanan yang memiliki efek positif pada pencegahan penyakit seperti kanker, diabetes, dan penyakit jantung.

Greger menggabungkan data dari uji klinis, meta-analisis, dan penelitian observasional untuk mendukung argumennya. Buku ini membahas manfaat spesifik dari makanan seperti sayuran, buah-buahan, dan kacang-kacangan, serta memberikan panduan praktis untuk menerapkan diet berbasis tanaman dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan diet dapat membawa hasil signifikan dalam kesehatan dan kualitas hidup.

Sebagai kesimpulan, "How Not to Die" berfungsi sebagai sumber informasi yang sangat berharga bagi individu yang ingin membuat perubahan diet untuk meningkatkan kesehatan mereka. Greger menyediakan rekomendasi berbasis bukti yang mudah diikuti untuk mengintegrasikan makanan sehat ke dalam pola makan sehari-hari dan mengurangi risiko penyakit kronis.

ZULFA ISNIANTO, SKM, MARS
SERDIK SPPK – POKJAR III
NO SERDIK 202409002052