



# SINOPSIS

**Judul: "The China Study: Startling Implications for Diet, Weight Loss, and Long-term Health"**

**Pengarang: Dr. T. Colin Campbell dan Thomas M. Campbell II**

**"The China Study" menyajikan temuan dari penelitian besar yang dilakukan di Tiongkok, yang menunjukkan hubungan antara pola makan berbasis tanaman dan penurunan risiko berbagai penyakit. Dr. T. Colin Campbell dan putranya Thomas M. Campbell II mengeksplorasi data dari studi epidemiologi yang melibatkan ribuan peserta di Tiongkok dan Taiwan untuk menunjukkan dampak pola makan terhadap kesehatan. Buku ini menyoroti bukti bahwa diet rendah lemak dan tinggi serat dapat mencegah dan membalikkan penyakit kronis.**

**Penelitian yang dijelaskan dalam buku ini mencakup analisis dari ribuan sampel darah dan diet, serta data kesehatan dari komunitas yang berbeda di Tiongkok. Campbell dan Campbell II menguraikan bagaimana konsumsi protein hewani dan lemak tinggi berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit seperti kanker dan penyakit jantung. Data ini diperoleh melalui penelitian longitudinal dan analisis statistik yang mendalam.**

**Sebagai kesimpulan, "The China Study" mengajukan argumen kuat untuk diet berbasis tanaman sebagai cara efektif untuk meningkatkan kesehatan dan mengurangi risiko penyakit kronis. Buku ini merekomendasikan pola makan yang kaya akan makanan nabati untuk mempromosikan kesehatan jangka panjang dan kesejahteraan.**

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