



# SINOPSIS

**Judul: "The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals"**

**Pengarang: Michael Pollan**

**Tahun Percetakan: 2006**

Michael Pollan mengeksplorasi kompleksitas sistem pangan modern melalui analisis mendalam mengenai empat jenis makanan yang berbeda. Buku ini menggabungkan penelitian ilmiah dengan observasi lapangan untuk mengungkap bagaimana pilihan makanan mempengaruhi kesehatan, lingkungan, dan masyarakat. Pollan menggali berbagai metode produksi pangan, dari pertanian organik hingga industri makanan besar, serta dampaknya terhadap kesehatan manusia dan planet.

Pollan menggunakan pendekatan berbasis bukti untuk menilai kualitas dan keberlanjutan sistem pangan, termasuk penelitian tentang dampak ekologis dan kesehatan dari berbagai jenis diet. Penelitian ini mencakup data dari eksperimen pertanian, studi kesehatan masyarakat, dan wawancara dengan ahli gizi dan ilmuwan lingkungan. Pollan mengidentifikasi tantangan utama dalam sistem pangan saat ini dan menawarkan solusi untuk meningkatkan keberlanjutan dan kesehatan masyarakat.

Sebagai kesimpulan, "The Omnivore's Dilemma" memberikan panduan komprehensif tentang bagaimana memilih makanan secara lebih sadar dan bertanggung jawab. Pollan menyarankan perubahan dalam cara kita memproduksi dan mengonsumsi makanan untuk mencapai keseimbangan antara kesehatan individu dan kesehatan planet.