



Judul Buku : **Diet Sehat Golongan Darah O**

Penulis : **Dr. Peter J. D'Adamo**

Catherine Whitney

Penerbit : **PT Bhuana Ilmu Populer**

Tahun Terbit : **2007**

ISBN : **979-798-227-0**

Jumlah Halaman : **108**

Dalam buku ini, Dr. Peter J. D'Adamo sebagai penulis menguraikan prinsip-prinsip diet yang dirancang khusus untuk orang dengan golongan darah O. Buku ini menarik perhatian banyak pembaca yang tertarik pada pendekatan personal dalam perencanaan diet, mengklaim bahwa golongan darah seseorang dapat mempengaruhi bagaimana tubuh merespon berbagai jenis makanan dan aktivitas fisik.

Pada bagian Hubungan Diet dan Golongan Darah, penulis memberikan gambaran tentang konsep dasar diet berdasarkan golongan darah. Dr. D'Adamo menjelaskan bahwa golongan darah O adalah

golongan darah tertua yang berevolusi dari nenek moyang kita yang merupakan pemburu-pengumpul. Oleh karena itu, diet yang ideal bagi individu dengan golongan darah O adalah diet yang tinggi protein hewani dan rendah karbohidrat. Dr. D'Adamo menekankan bahwa orang dengan golongan darah O cenderung memiliki sistem pencernaan yang lebih kuat, tetapi lebih rentan terhadap masalah seperti peradangan dan masalah tiroid jika mereka tidak menjaga pola makan yang sesuai.

Pada bagian pertama tentang daging dan unggas, penulis menyarankan kepada orang bergolongan darah O untuk sering menyantap daging sapi, domba, ayam, kalkun, atau ikan bersamaan dengan semakin tingginya beban berat pekerjaan serta program olahraga yang dijalani. Dalam bagian kedua tentang makanan hasil laut, penulis menguraikan bagaimana *seafood* atau makanan hasil laut merupakan protein hewani kedua terbaik untuk orang bergolongan darah O. Penulis menekankan kepada orang bergolongan darah O bahwa ikan laut-dingin yang kaya akan minyak sangat cocok untuk dikonsumsi karena mengandung vitamin K yang berperan dalam pembekuan darah.

Dalam bagian ketiga tentang telur dan produk susu, penulis menyarankan bagi orang bergolongan darah O untuk membatasi konsumsi produk susu karena sistem metabolisme yang tidak dirancang untuk jenis makanan ini. Penulis menjelaskan orang bergolongan darah O dapat sesekali mengonsumsi telur dan produk susu hanya dalam jumlah kecil, karena makanan ini minim protein bagi orang bergolongan darah O. Pada bagian keempat adalah minyak dan lemak, penulis membahas pentingnya minyak sebagai sumber nutrisi penting yang dapat membantu proses pembuangan air besar bagi orang bergolongan darah O. Penulis menjelaskan orang bergolongan darah O dapat meningkatkan manfaat minyak dalam sistem tubuh jika membatasi penggunaan minyak tak jenuh.

Dalam bagian kelima tentang kacang-kacangan dan biji-bijian, penulis menjelaskan orang bergolongan darah O dapat mengonsumsi kacang-kacangan dan biji-bijian sebagai sumber protein nabati tambahan, namun tidak diperbolehkan sebagai pengganti daging berprotein tinggi karena kacang-kacangan dan biji-bijian termasuk makanan tinggi lemak. Dalam bagian keenam adalah polong-polongan, penulis menjelaskan nenek moyang orang Asia yang bergolongan darah O terbiasa memanfaatkan polong-polongan karena budaya. Penulis tidak menganjurkan polong-polongan menjadi makanan penting bagi orang bergolongan darah O sebagian besar mengandung lektin yang membuatnya tidak terlalu asam.

Pada bagian ketujuh adalah serelia, roti, dan pasta. Penulis menjelaskan bahwa bagi orang bergolongan darah O, tidak semua serelia atau pasta dianggap bermanfaat. Penulis menyarankan untuk membatasi pengonsumsi serelia, roti, atau pasta karena termasuk makanan tidak penting untuk diet serta agar manfaat daging dan ikan menjadi lebih efektif. Dalam bagian kedelapan adalah sayur-sayuran, penulis menjelaskan bahwa sayuran merupakan komponen utama dalam diet orang bergolongan darah O. Namun penulis juga menguraikan beberapa jenis sayuran dapat menyebabkan masalah besar seperti menghambat fungsi tiroid terhadap tubuh yang memang lebih lemah pada orang bergolongan darah O.

Dalam bagian kesembilan adalah buah-buahan, penulis menganjurkan kepada orang bergolongan darah O untuk mengonsumsi banyak jenis buah dikarenakan buah-buahan dapat menjadi pengganti setara roti dan pasta. Penulis juga memberikan penjelasan orang bergolongan darah O dianjurkan menghindari jeruk biasa dan jeruk mandarin untuk dikonsumsi, karena mengandung asam yang tinggi dan dapat meningkatkan keracunan usus. Pada bagian kesepuluh adalah jus dan sirop, untuk orang bergolongan darah O penulis menganjurkan mengonsumsi jus sayuran daripada jus buah karena sifat dasarnya. Pilihlah jus buah yang memiliki kadar sukrosa rendah, penulis menganjurkan untuk memilih sayur-sayuran serta buah-buahan yang disarankan pada bagian kedelapan dan kesembilan ketika ingin membuat atau membeli jus.

Pada bagian kesebelas adalah bumbu-bumbuan, penulis menjelaskan bahwa pilihan yang tepat terkait rempah-rempah dapat meningkatkan sistem pencernaan dan sistem kekebalan tubuh bagi orang bergolongan darah O. Sebagai contoh penulis menjelaskan bumbu yang terbuat dari kelp (sejenis ganggang laut) mengandung yodium tinggi yang baik bagi orang bergolongan darah O karena dapat mengendalikan hormon tiroid. Garam beryodium juga disarankan karena merupakan sumber yodium yang baik. Dalam bagian kedua belas adalah penyedap rasa, di bagian ini penulis menjelaskan bahwa tidak ada penyedap rasa yang sangat bermanfaat untuk orang bergolongan darah O. Penulis menganjurkan untuk menghindari saus tomat karena mengandung cuka dan sirop jagung, makanan yang diacar terlebih sukar untuk dicerna oleh orang bergolongan darah O karena dapat mengiritasi lambung.

Dalam bagian ketiga belas adalah tanaman obat dan teh herbal, penulis menjelaskan bagi orang bergolongan darah O menenangkan sistem pencernaan dan sistem kekebalan tubuh merupakan prioritas utama. Tanaman obat seperti daun peterseli, rose hip, dan peppermint menghasilkan efek-

efek tersebut. Namun tanaman obat seperti lidah buaya dan alfalfa dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh serta mengurangi kekentalan darah, yang biasanya menjadi permasalahan bagi orang bergolongan darah O. Pada bagian keempat belas adalah berbagai minuman, penulis menjelaskan sangat sedikit pilihan minuman yang dapat dikonsumsi orang bergolongan darah O. Penulis menyarankan untuk tidak mengonsumsi jenis minuman kopi karena dapat meningkatkan kadar asam lambung yang membahayakan bagi orang bergolongan darah O.

Pada bagian kelima belas adalah suplemen golongan darah O, penulis menjelaskan bahwa suplemen bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan golongan darah O serta memperkuat sistem tubuh dalam melawan kelemahan. Penulis menguraikan saran suplemen yang bermanfaat maupun yang harus dihindari oleh orang bergolongan darah O, suplemen yang bermanfaat seperti suplemen yang mengandung Vitamin B, Vitamin K, Kalsium, Yodium, dan Mangan dengan hati-hati. Sedangkan suplemen yang harus dihindari adalah suplemen yang mengandung Vitamin A dan Vitamin E, penulis juga menjabarkan tanaman obat/fitokimia yang bagus untuk dikonsumsi orang bergolongan darah O seperti Licorice (*Glycyrrhiza glabra*), Bladderwrack (*Fucus vesiculosus*), dan Enzim pankreas.

Dalam bagian keenam belas yaitu strategi pengobatan, penulis menjelaskan terkait golongan darah yang menjadi jawaban ketika timbul pertanyaan bagaimana cara mengetahui obat yang paling sesuai untuk diri sendiri dan keluarga. Penulis dalam bagian ini memberikan beberapa racikan ramuan alami yang aman bagi orang bergolongan darah O. Kemudian pada bagian terakhir yaitu bagian ketujuh belas tentang pertanyaan yang sering diajukan, penulis menjabarkan beberapa pertanyaan yang sering ditanyakan kepada dirinya terkait diet bagi orang yang bergolongan darah O. Beberapa contoh pertanyaan yang diajukan seperti *“Apakah saya harus melakukan semua perubahan sekaligus supaya diet golongan darah O berhasil?”* dan *“Mengapa anda menganjurkan porsi berbeda dibandingkan berdasarkan garis keturunan?”*.

Salah satu keunggulan utama dari buku ini adalah pendekatan yang personal dan spesifik terhadap diet. Dengan mengacu pada golongan darah, Dr. D'Adamo menawarkan panduan yang lebih terarah dibandingkan dengan diet konvensional yang sering kali bersifat umum. Buku ini juga menyajikan informasi ilmiah dengan cara yang mudah dipahami, sehingga pembaca dari berbagai latar belakang dapat mengikutinya dengan baik.

Buku ini juga memiliki beberapa kekurangan seperti; Pertama, konsep diet berdasarkan golongan darah kurang didukung oleh bukti ilmiah yang kuat, sehingga menimbulkan skeptisisme di kalangan ahli gizi. Kedua, diet ini mungkin terlalu ketat dan sulit diikuti oleh sebagian orang, terutama yang memiliki keterbatasan akses terhadap makanan yang direkomendasikan. Ketiga, fokus pada golongan darah mengabaikan faktor penting lainnya seperti kebutuhan nutrisi individual dan kondisi kesehatan spesifik. Keempat, beberapa rekomendasi diet dapat menyebabkan kekurangan nutrisi jika tidak diimbangi dengan perencanaan yang tepat.

Jika Anda tertarik untuk mendalami isi seluruh buku ini, Anda dapat mempertimbangkan untuk meminjamnya di perpustakaan Universitas Pembangunan Jaya. Dengan mendapatkan buku ini, Anda dapat memperoleh pendekatan unik dan personal dalam merancang pola makan yang sehat. Buku ini memberikan panduan rinci dan praktis yang dapat membantu individu dengan golongan darah O mencapai kesehatan yang optimal melalui diet yang sesuai dengan karakteristik biologis mereka. Bagi mereka yang tertarik pada pendekatan diet yang lebih personal dan spesifik, buku ini bisa menjadi sumber informasi dan inspirasi yang berharga. Namun, penting bagi setiap individu untuk tetap mempertimbangkan berbagai faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mereka dan mungkin berkonsultasi dengan profesional kesehatan sebelum memulai program diet baru.

Oleh : Ramadhan Landung Muliawan

NIM : 2020041010

Prodi : Ilmu Komunikasi