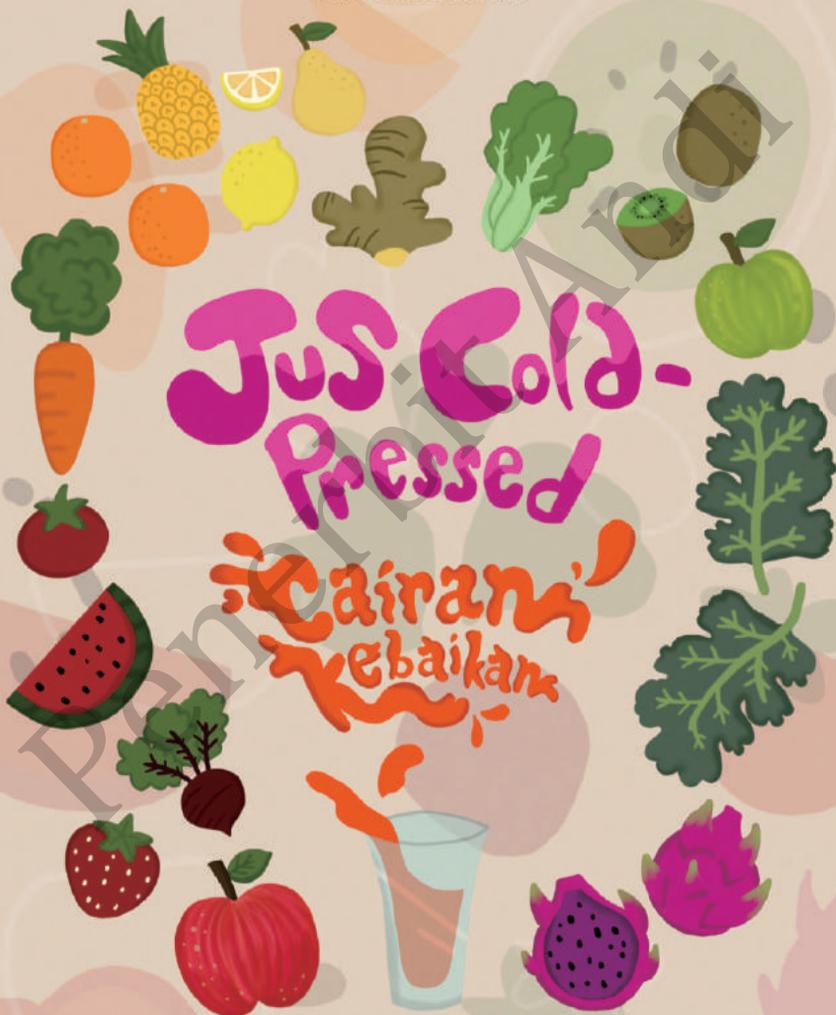




KEZIA THEOFANI ABADI
LISTIA NATADJAJA
RIKA FEBRIANI



Jus Cold- Pressed

'Cairan' Kebaikan

Sebuah buku yang membahas seputar pengetahuan mengenai detoks dan resep jus cold-pressed yang dapat membantu program detoks

JUS COLD-PRESSED CAIRAN KEBAIKAN

Oleh: Kezia Theofani Abadi
Listia Natadjaja
Rika Febriani

Hak Cipta ©2021 pada penulis

Editor : Erang Risanto
Setter : Vanio Praba
Desain Cover : Kezia Theofani Abadi
Korektor : Theodorus

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronis maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari penulis.

Diterbitkan oleh Penerbit ANDI (Anggota IKAPI)

Jl. Beo 38-40, Telp. (0274) 561881 (Hunting), Fax (0274) 588282 Yogyakarta 55281

Percetakan : CV ANDI OFFSET

Jl. Beo 38-40, Telp. (0274) 561881 (Hunting), Fax (0274) 588282 Yogyakarta 55281

Abadi, Kezia Theofani

JUS COLD-PRESSED CAIRAN KEBAIKAN/ Kezia Theofani Abadi, Listia Natadjaja, Rika Febriani

– Ed. I. – Yogyakarta: ANDI;

30 – 29 – 28 – 27 – 26 – 25 – 24 – 23 – 22 – 21

X + 102hlm.; 15x21 Cm.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN: 978-623-01-1390-1

ISBN: 978-623-01-1389-5 (PDF)

I. Judul

1. Health Foods
2. Natadjaja, Listia
3. Febriani, Rika

DDC'23 : 641.3.302

Jus Cold- Pressed

Cairan Tebaik

KEZIA THEOFANI ABADI
LISTIA NATADJAJA
RIKA FEBRIANI

NARASUMBER:

DR. MADHAVA DEV GADDAMEEDI, MNS, MHMS.
HENDARMOKO BUDI PRASETIJO, S.K.M., R.D.



KATA PENGANTAR

Penulisan buku ini dimaksudkan untuk memberikan komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) bagi yang ingin melakukan pola hidup sehat dengan mengonsumsi buah dan sayur.

Penyusunan buku ini membutuhkan waktu dan pemikiran yang mendalam dalam hal konten, desain, dan ilustrasinya. Saya berusaha agar buku ini mudah dipahami dan dapat diterapkan guna menunjang kesehatan pembaca. Saya merasa bahwa, buku ini masih perlu penyempurnaan, oleh karena itu masukan dan saran dari berbagai pihak sangat bermanfaat untuk perbaikan

buku ini di masa yang akan datang. Saya mengucapkan terima kasih dan apresiasi yang tinggi kepada berbagai pihak yang turut berpartisipasi dalam perancangan dan penyusunan buku ini.

Semoga buku ini memberikan manfaat bagi para pembaca termasuk kaum remaja dan dewasa.

Sukoharjo, 14 April 2021

Kezia Theofani Abadi



UCAPAN TERIMA KASIH

Pertama-tama saya ucapkan terima kasih atas kasih karunia Tuhan yang telah memberikan saya kesempatan menulis dan mendesain buku ilustrasi mengenai jus detoks dan metode pembuatan jus yaitu dengan metode *cold-pressed*.

Saya ingin mengekspresikan rasa terima kasih saya kepada orang tua saya tercinta dan kepada adik saya. Karena semua cinta, kebaikan, kegembiraan, dan kesabaran yang telah membantu saya dalam menyelesaikan buku ini.

Terima kasih juga saya ucapkan kepada Bapak dr. Madhava Dev Gaddameedi, MNS, MHMS dan Bapak Hendarmoko Budi Prasetijo, SKM, RD tempat saya berdiskusi yang telah bersedia membantu saya dengan membagikan resep-resep jus yang dapat membantu menjaga kesehatan dengan mengonsumsi buah dan sayur.

Dengan dirancangnya buku ini saya berharap dapat memberikan manfaat terutama bagi generasi muda untuk senantiasa menjaga kesehatan.

Salam Sehat,

Kezia Theofani Abadi



Penerbit Andi



DAFTAR ISI

V

KATA
PENGANTAR

10

BAB 2:
APA ITU
DETOKS?

VII

UCAPAN
TERIMA KASIH

24

BAB 3:
MENGAPA
JUS?

IX

DAFTAR ISI

48

BAB 4:
RESEP JUS BUAH
DAN SAYUR

1

BAB 1:
MENGAPA
KESEHATAN ITU
PENTING?

89

AKTIVITAS
SEHATMU
DAN
AKTIVITAS
SEHATKU

91

DAFTAR
PUSTAKA

94

BIODATA
PENULIS



BAB 1

MENGAPA KESEHATAN ITU PENTING?

Dengan kesehatan, kita dapat melakukan aktivitas sehari-hari karena kesehatan adalah modal utama dalam kehidupan.

Kesehatan adalah aspek penting bagi manusia, karena dengan kondisi tubuh yang sehat kita dapat melakukan berbagai macam aktivitas sehari-hari. Pola hidup sehat dapat dijaga mulai dari mengonsumsi makanan bergizi, mengonsumsi air putih yang cukup, berolahraga, dan istirahat yang teratur. Dengan mempunyai raga yang bugar dan jiwa yang segar kita dapat menjalani kehidupan dengan baik.

Dalam tubuh terdapat kemungkinan kondisi sehat dan sakit. Sehat sangat tergantung pada kondisi keseimbangan unsur-unsur yang ada dalam tubuh. Jika keseimbangan tubuh terganggu akan mengakibatkan kondisi tubuh yang tidak sehat di mana akan menimbulkan penyakit yang dapat menghambat aktivitas hidup sehari-hari.



APA ITU TOKSIN?

*Racun yang berlebih berbahaya bagi tubuh.
Kenali istilah Toksin berikut ini dan apa bahayanya.*



Toksin adalah zat yang memengaruhi fisiologi manusia dan berdampak negatif bagi tubuh. Ada beragam jenis toksin dengan kualitas yang berbeda contohnya endotoksin dan eksotoksin. Endotoksin

adalah toksin yang asalnya dari dalam tubuh manusia yang merupakan produk buangan dari aktivitas sel dalam tubuh. Ketika jumlah endotoksin meningkat, penyakit mulai timbul. Sementara eksotoksin adalah toksin buatan

manusia yang sering kontak dengan tubuh manusia baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Eksotoksin berasal dari senyawa tunggal dan kombinasi yang mampu menyebabkan kerusakan fungsi sel.



Polusi udara: Setiap orang pasti menghirup polusi udara jika berada di luar rumah. Polusi udara dapat berbahaya bagi tubuh karena dapat menimbulkan gangguan pernapasan, iritasi mata, dan gangguan sistem saraf. Contoh-contoh polusi udara adalah asap dari pabrik, asap rokok, dan asap kendaraan bermotor.

SUMBER TOKSIN

Tanpa disadari. Toksin bersembunyi di barang-barang kebutuhan sehari-harimu, loh.

Kebutuhan sehari-hari: Barang ini tidak asing untuk digunakan dalam kegiatan sehari-hari. Namun perlu diketahui bahwa kebutuhan sehari-hari bisa menjadi racun bagi tubuh seperti kosmetik yang mengandung bahan karsinogen. Selain kosmetik juga ada bahan pembersih yang mengandung SLS (Sodium Lauryl Sulfate). Dimana SLS dapat membuat kulit kering, sensitif, dan iritasi.



Makanan dan minuman tidak sehat: Faktor yang memengaruhi kesehatan adalah faktor makanan. Mau tidak mau kita pasti menjumpai makanan dan minuman yang tidak sehat dan makanan dan minuman yang tinggi kalori di lingkungan sekitar. Namun untuk mengonsumsinya tidak boleh terlalu sering karena dapat menimbulkan masalah kesehatan.



Air: Air bisa menjadi racun bagi tubuh jika dikonsumsi secara berlebihan. Keracunan air memicu penyakit yang dinamakan hiponatremia yaitu kondisi kadar natrium dalam tubuh jauh di bawah batas normal. Gejala hiponatremia meliputi nyeri di kepala, kelemahan otot, mual, dan tubuh menjadi lemas. Selain itu air yang tercemar dapat menjadi salah satu pemicu keracunan. Penyebab kontaminasi air terjadi karena kurangnya saluran pembuangan air limbah yang tidak memadai.





Bau mulut: Kesehatan mulut yang buruk bisa disebabkan karena adanya masalah pada pencernaan dan hati yang sedang berusaha untuk menyingkirkan racun dari dalam tubuh. Selain itu, masalah lambung juga memicu bau mulut karena banyaknya bakteri yang menumpuk di organ lambung. Masalah pada pencernaan disebut dengan gangguan gastrointestinal.

DAMPAK TOKSIN BAGI TUBUH

*Jangan biarkan toksin menumpuk di tubuhmu!
Berikut ini dampak toksin bagi tubuh.*

Sulit tidur: Hormon kortisol adalah hormon stres yang akan turun kadarnya saat tubuh beristirahat di malam hari. Meningkatnya hormon ini pada malam hari akibat stres merupakan penyebab utama menjadi sulit tidur. Hal ini dapat menyebabkan tubuh menjadi rentan terhadap penyakit dan metabolisme dalam tubuh.





Mudah lelah: Rasa mengantuk dan lelah terjadi, karena tubuh bekerja keras dalam mengeluarkan toksin. Hal ini memaksa organ ginjal dan hati untuk membuangnya. Jika ginjal bekerja berlebihan, maka akan menyebabkan gejala kelelahan dan energi rendah.

Sulit BAB: Usus menyingkirkan banyak racun setiap harinya. Ketika sulit BAB, hal ini menandakan tubuh menyimpan racun yang dapat berefek negatif untuk tubuh. Sulit BAB dapat menyebabkan sakit kepala, nyeri, dan kelelahan.



Berat badan naik: Racun dibagi menjadi dua kategori, yaitu racun larut air dan racun larut lemak. Racun larut air lebih mudah dihilangkan daripada racun larut lemak. Jika racun berjejalan di organ hati, racun akan disimpan dalam sel lemak. Akibatnya proses detoksifikasi terganggu. Bila tidak dibuang, dapat berakibat pada berat badan.



Detoks Solusi Untuk Menjaga Kesehatan





BAB 2

APA ITU DETOKS?

Sebelum mencoba melakukan detoks.

Yuk! Kenali dulu istilah detoks

Detoks adalah proses pembuangan toksin yang berbahaya bagi kesehatan tubuh. Detoks dapat dilakukan dengan mengatur pola makan yang melibatkan puasa dan pantangan untuk tidak mengonsumsi makanan dan minuman selain sayur-

sayuran, buah-buahan, dan air putih. Puasa yang dimaksud bukan tidak mengonsumsi makanan sama sekali melainkan memberi waktu istirahat untuk organ tubuh yang berperan penting dalam proses detoks.





Pererbit Andi

MENGAPA DETOKS PENTING?

Organ tubuh perlu beristirahat akibat paparan toksin berlebihan sehingga detoks penting untuk tubuh.

Mengingat bahwa setiap berada di luar rumah kita selalu bersentuhan dengan toksin, maka detoks itu penting. Hal ini karena tubuh mempunyai batasan untuk menyaring racun, sehingga dengan detoks mampu meringankan kerja organ tubuh yang berfungsi mengeluarkan racun dan membuat tubuh sehat kembali.

Detoksifikasi sangat dianjurkan jika sedang berada dalam kondisi asidosis di mana tingkat keasaman tubuh sudah terlalu tinggi, sehingga dapat menimbulkan gejala penyakit. Selain tingkat keasaman tubuh yang berlebihan, gejala asidosis disebabkan karena pengeluaran asam terganggu dan Ph tubuh yang tidak normal. Gejala asido-

sis dibedakan menjadi dua, yaitu gejala asidosis metabolik dan gejala asidosis respiratorik. Gejala asidosis metabolik diakibatkan karena ginjal tidak mampu mengeluarkan asam dalam tubuh, sedangkan gejala asidosis respiratorik disebabkan kandungan karbon dioksida dalam darah lebih banyak.



Penerbit Andi

APAKAH DETOKS ITU AMAN?

Sebelum melakukan detoks sebagai sarana menjaga kesehatan perlu diketahui apakah detoks sebenarnya aman untuk dilakukan?

Detoks tergolong aman jika diimbangi dengan memperbanyak konsumsi makanan sehat yang bernutrisi serta mengurangi konsumsi gula, makanan cepat saji, dan makanan berpengawet. Dalam melakukan detoks tidak hanya buah-buahan dan sayur-sayuran saja yang wajib dikonsumsi, melainkan tubuh memerlukan

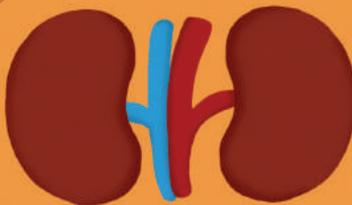
nutrisi lain seperti karbohidrat, protein, dan lemak sehat. Jika ingin melakukan detoks sebagai bagian dari penerapan pola hidup sehat, sebaiknya konsultasikan kepada ahli gizi terlebih dahulu atau lakukan secara bertahap. Misalnya di awal melakukan 3 hari detoks jika kuat selama 3 hari menjalankan detoks, dikembangkan menjadi 7 hari detoks.

ORGAN-ORGAN PENTING DALAM DETOKS

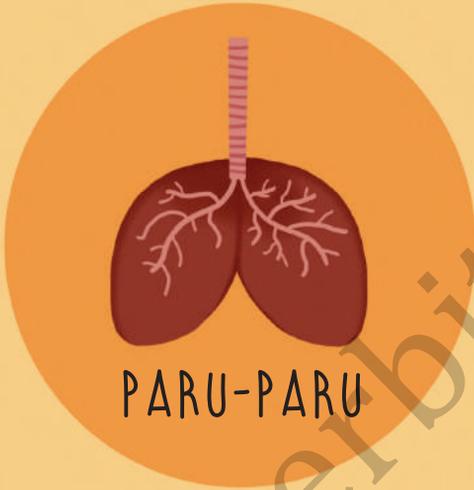
*Berikut beberapa organ
tubuh yang berperan
penting dalam detoks*



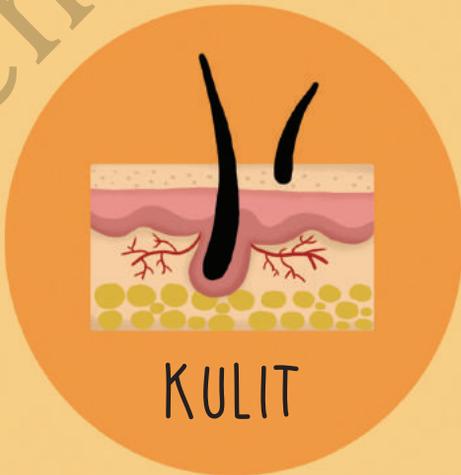
HATI



GINJAL



PARU-PARU

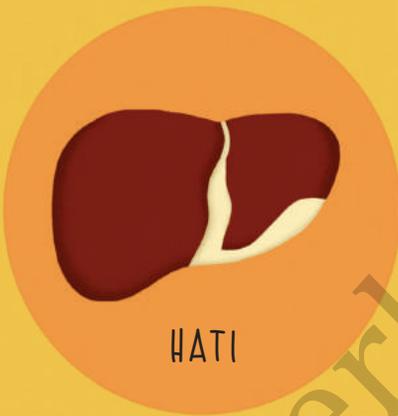


KULIT

Penerbit Andi

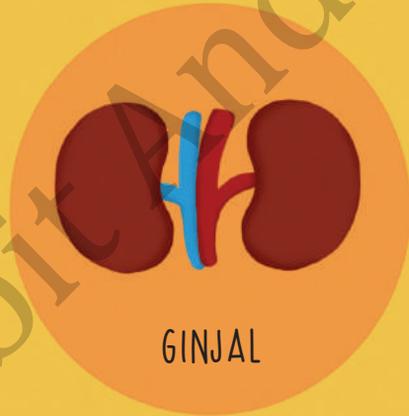
FUNGSI TIAP-TIAP ORGAN DETOKSIFIKASI

Berikut ini fungsi dari tiap-tiap organ penting dalam detoksifikasi



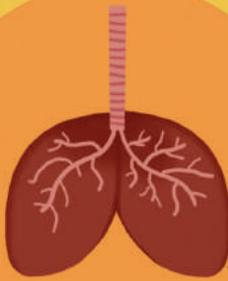
HATI

Hati adalah organ terbesar dalam sistem pencernaan yang memiliki banyak fungsi. Fungsi utama hati adalah membantu pencernaan, memecah sel darah merah, dan detoksifikasi. Seluruh darah yang meninggalkan lambung dan usus akan mengalir menuju hati. Hati kemudian memproses darah yang datang dengan merombaknya, menyeimbangkan kadar zat kimia di dalamnya, dan memecah kandungan obat yang dibawa darah dari lambung.



GINJAL

Ginjal adalah organ yang berbentuk seperti kacang merah dan memiliki ukuran sebesar kepalan tangan. Di dalam ginjal setidaknya ada 1 juta nefron yang berfungsi untuk menyaring darah dan mengubah limbah hasil penyaringan tersebut menjadi urine. Di ginjal, ada 3 proses utama pembentukan urine, yaitu filtrasi, sekresi, dan reabsorpsi.



PARU-PARU

Paru-paru adalah organ yang berfungsi mengeluarkan Karbon dioksida (CO_2) dan Uap air (H_2O). Karbon dioksida dan uap air dilepaskan oleh paru-paru melalui hidung. Sebagai gantinya, oksigen dihirup dan CO_2 diangkut oleh darah melalui vena untuk dibawa ke jantung. Dari jantung akan dipompa ke paru-paru untuk dapat dikeluarkan di alveolus yang mempunyai selaput tipis.



KULIT

Kulit menjadi organ yang berfungsi dalam sistem detoksifikasi karena kulit dapat membuang hasil sisa metabolisme berupa keringat. Keringat diproduksi oleh kelenjar keringat dan berfungsi untuk mendinginkan tubuh saat sedang kepanasan. Keringat bukan hanya air saja, tetapi minyak, gula dan garam, serta limbah hasil metabolisme seperti amonia dan urea yang diproduksi oleh hati dan ginjal ketika tubuh memecah protein.



MANFAAT DETOKS BAGI KESEHATAN TUBUH

Berikut ini beberapa manfaat jika melakukan detoks untuk menjaga kesehatan tubuh

- Tubuh mendapat asupan nutrisi yang baik dari sayur dan buah.
- Membantu memperbaiki kulit dan rambut, pencernaan, fungsi kekebalan tubuh, peradangan, ketahanan terhadap infeksi dan alergi, serta fungsi mental dan kejernihan pikiran.
- Menormalkan kadar kolesterol dan tekanan darah, karena detoks berarti mengurangi lemak jenuh dan garam, tetapi meningkatkan asupan buah dan sayur serta asam lemak esensial.
- Meningkatkan fertilitas. Melakukan detoks tiga bulan sebelum kehamilan sangat dianjurkan.
- Meningkatkan fungsi panca-indra.
- Melancarkan peredaran darah.
- Meningkatkan energi tubuh sehingga tidak mudah lesu.

SETELAH DETOKS





SEBELUM DETOKS

BAB 3

MENGAPA JUS?

Jus buah dan sayur memberi manfaat untuk kesehatan tubuh. Simak alasan mengapa jus adalah solusi praktis untuk mengonsumsi buah dan sayur

Jus adalah cairan berupa sari buah dan sayur yang kaya akan manfaat. Salah satunya dapat digunakan untuk melakukan detoksifikasi yang dikenal dengan istilah *juice cleanse*. *Juice cleanse* adalah metode detoks yang dianjurkan

untuk mengonsumsi sari buah dan sayur untuk jangka waktu tertentu seperti satu hingga tiga hari. Mengonsumsi buah dan sayur adalah hal yang penting untuk menjaga kesehatan. Karena buah dan sayur mengandung vitamin, mineral, serta nutrisi mikro yang berfungsi un-

tuk melawan toksin sebagai penyebab penyakit. Prinsip detoks dengan jus adalah menyeimbangkan asam basa tubuh yang membantu kesehatan pencernaan sehingga saluran pencernaan dapat melakukan penyerapan nutrisi dengan baik.



Prerit Andi



APA ITU JUS COLD-PRESSED?

Jus cold-pressed kaya akan manfaat untuk kesehatan karena prosesnya yang tetap menjaga nutrisi buah dan sayurnya. Berikut pengertiannya



Cold yang artinya dingin dan *pressed*. Jus cold-pressed adalah jus yang dibuat dengan metode pemerasan sari buah dan sayur segar, di mana ampas-

nya terpisahkan tanpa menghasilkan panas akibat perputaran pisau yang cepat. Jus yang diproses dengan metode *cold-pressed* diproses dengan cara menghancurkan buah

dan sayur secara perlahan sehingga tetap menjaga kualitas nutrisi buah dan sayur serta kejernihannya.

PERBEDAAN JUS COLD-PRESSED DENGAN JUS BIASA

*Meskipun sama-sama jus, jus cold-pressed dengan jus yang biasa dijumpai dan dikonsumsi memiliki perbedaan, loh!
Berikut perbedaannya*





JUS COLD-PRESSED

- Nutrisi buah dan sayur terjaga kualitasnya.
- Karena nutrisinya yang terjaga, penyimpanan jus bisa bertahan relatif lebih lama meskipun beberapa hari saja.
- Jus terlihat jernih karena ampas dan sarinya terpisahkan.
- Bisa mendapatkan sari buah dan sayur lebih banyak.

JUS BIASA

- Nutrisi buah dan sayur yang hilang akibat perputaran pisau yang cepat dan panas yang dihasilkan mesin.
- Ampas buah lebih banyak dibandingkan sarinya sehingga jus lebih keruh.
- Masa penyimpanan jus yang tidak bisa tahan lama.
- Dengan penambahan air dan gula supaya mendapatkan rasa enak pada jus.



KELEBIHAN JUS COLD-PRESSED



Bahan yang digunakan adalah 100% buah dan sayur.



Tanpa penambahan gula dan pemanis apa pun.



Tanpa penambahan air dan es.



Kandungan vitamin dan mineral buah dan sayur tetap terjaga.



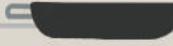
Bebas dari ampas buah dan sayur sehingga lebih jernih dari jus biasa.

JENIS BUAH DAN SAYUR BESERTA MANFAATNYA

Buah dan sayur memiliki berbagai macam jenis dan manfaat yang berbeda-beda.

Berikut jenis buah dan sayur yang digunakan dalam pembuatan jus cold-pressed beserta manfaatnya.

Peneliti Andi



Pererbit Andi





BIT

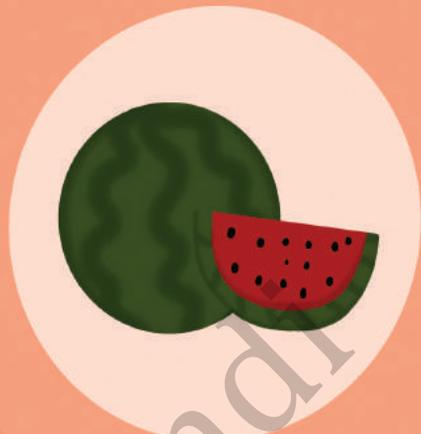
Bit adalah akar tunggang yang berubah menjadi umbi dan memiliki warna merah gelap. Umbi bit mengandung unsur antikarsinogenik yang dapat menangkal kanker dan memiliki kandungan zat besi yang tinggi. Hal ini menjadikan bit bisa menjadi penambah darah sekaligus membuang deposit lemak. Bit kaya akan Vitamin A, karotenoid, asam folat, kalium serta antioksidan.

STROBERI

Stroberi adalah buah yang kaya nutrisi. Stroberi dapat menurunkan risiko kanker karena vitamin C yang terkandung di dalamnya. Senyawa fitokimia stroberi seperti antosianin, asam ellagik, katekin, kuaerefin, dan kaemferol.



Semangka memiliki kandungan air yang banyak dan kalium tinggi, yang berfungsi untuk menetralkan tekanan darah. Selain itu semangka juga mengaktifkan kerja jantung. Sementara itu antioksidannya termasuk betakaroten dan vitamin C yang membantu sel-sel tubuh tetap sehat.



SEMANGKA

Apel fuji adalah apel berukuran besar dengan rasa manis. Apel fuji dapat membantu meningkatkan kesehatan karena kandungan serat, vitamin, dan flavonoid yang tinggi di dalamnya. Antioksidan apel fuji berperan dalam menjaga kesehatan tubuh, terutama karena fungsinya untuk menangkal efek buruk radikal bebas.



APEL FUJI

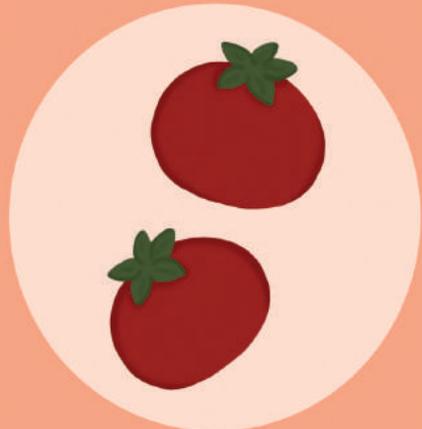


JAMBU BIJI

Buah jambu biji mengandung senyawa antioksidan polifenolik dan flavonoid yang memiliki peranan penting dalam pencegahan kanker, antipenuaan, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Jambu biji kaya akan astringen yang bersifat alkali dan memiliki manfaat sebagai desinfektan dan antibakteri, sehingga membantu penyembuhan diare atau disentri yang disebabkan oleh pertumbuhan mikroba.

TOMAT

Tomat kaya akan vitamin A dan C, mineral, dan fitonutrien. Pigmen warna merah pada tomat menandakan tomat mengandung likopen, yaitu suatu zat antioksidan yang dapat menghancurkan radikal bebas dalam tubuh akibat polusi dan sinar ultraviolet.



Wortel kaya dengan kandungan vitamin A. Vitamin A dalam wortel sangat baik untuk kesehatan mata serta mencegah kerusakan sel-sel saraf (neurologis). Beta karoten dalam wortel berperan untuk mencegah kanker karena antioksidannya melawan sel-sel kanker yang bersifat destruktif. Selain itu beta karoten dalam wortel juga berperan sebagai sistem kekebalan tubuh

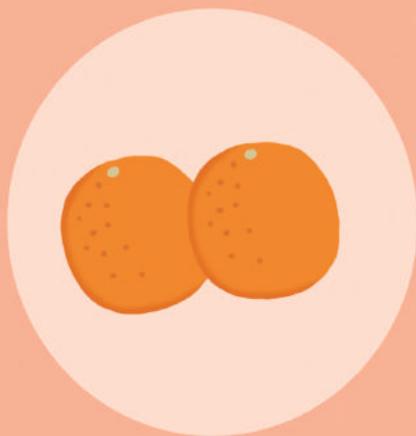


WORTEL

Apel hijau memiliki beberapa manfaat yang menyehatkan bagi tubuh. Apel hijau kaya akan serat yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh dengan melancarkan pencernaan, mencegah kembung, dan mengeluarkan racun dari perut. Serat dari apel juga dapat membantu mengurangi nafsu makan



APEL HIJAU



JERUK NAVEL

Jeruk navel/ jeruk sunkist memiliki banyak kandungan air di dalamnya. Buah ini memiliki ciri khas warna kulit oranye yang lebih tebal dibandingkan dengan jeruk biasa dan melekat pada daging buah, sehingga sulit dikupas. Karena kandungan airnya banyak, Jeruk sunkist bisa disajikan dalam bentuk jus. Kandungan vitamin C-nya berfungsi sebagai antioksidan yang mampu mencegah pembentukan radikal bebas.

Buah nanas adalah buah yang kaya vitamin dan mineral, yang baik untuk menjaga kesehatan tubuh. Antioksidan buah nanas terdiri dari vitamin A dan C yang dapat membantu tubuh melawan radikal bebas. Selain itu, kandungan enzim dan serat pada buah nanas juga baik untuk pencernaan.

NANAS

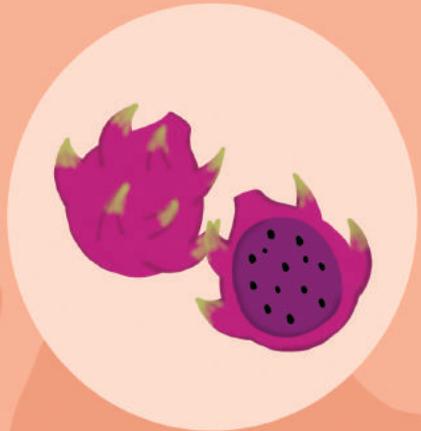


Sayur Kale merupakan sayur yang kaya akan manfaat, sehingga itu dijuluki sebagai superfoods. Sayur kale mengandung asam lemak omega-3, mangan, thiamin (vitamin B1), riboflavin (vitamin B2), dan niasin (vitamin B3). Selain itu juga mengandung berbagai senyawa antioksidan, seperti beta karoten, flavonoid, dan polifenol. Antioksidan sayur Kale berfungsi untuk menjaga daya tahan tubuh dari penyakit.



KALE

Buah naga adalah buah yang memiliki bentuk unik. Meskipun unik, buah naga juga memiliki rasa yang manis dan memiliki banyak kandungan air di dalamnya. Buah naga juga memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan, seperti kaya akan serat, vitamin C, dan kaya akan zat besi yang berperan dalam pembentukan sel darah merah.



BUAH NAGA

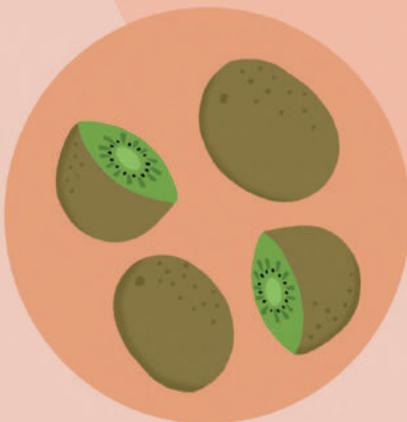


SAWI SENDOK

Sawi sendok atau biasa dikenal dengan istilah pak choi adalah jenis sawi berukuran kecil dan daun yang melebar. Sawi sendok memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan, tubuh seperti serat yang baik untuk pencernaan, kandungan vitamin A yang baik untuk kesehatan mata, kandungan vitamin C yang dapat memproduksi kolagen untuk kesehatan tulang, dan kandungan vitamin E yang baik untuk kesehatan kulit.

Kiwi adalah buah berukuran kecil yang memiliki kulit berwarna coklat, berambut, dan memiliki daging buah berwarna hijau dengan biji kecil yang bisa dimakan. Kiwi memiliki manfaat bagi kesehatan, yaitu kandungan vitamin C, vitamin K, vitamin E, folat, dan potasium. Kiwi juga memiliki kandungan antioksidan dan sumber serat yang cukup tinggi, sehingga baik untuk pencernaan dan daya tahan tubuh.

KIWI

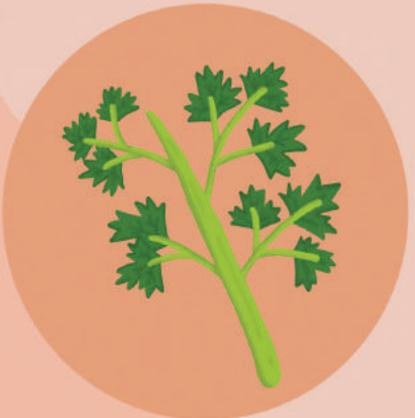


Jahe adalah tumbuhan rimpang yang biasa dinikmati oleh orang Indonesia sebagai seduhan dan rempah-rempah. Sejak berabad-abad, jahe sudah dimanfaatkan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan. Salah satu manfaat jahe adalah menghangatkan tubuh. Namun, selain itu terdapat manfaat lain seperti sebagai antiinflamasi, memperkuat daya tahan tubuh, dan mengatasi masalah pencernaan.

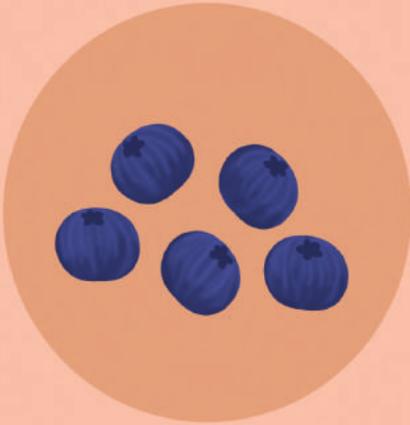


JAHE

Seledri adalah tumbuhan yang identik dijadikan penyedap masakan dan sebagai garnish. Namun, seledri juga bisa dijadikan sebagai jus. Seledri memiliki kandungan vitamin K, vitamin A, vitamin C, dan bermanfaat untuk seperti mencegah kerusakan sel. Kandungan air dalam seledri yang tinggi dapat mencegah dehidrasi, sebagai antiinflamasi, dan membantu menstabilkan berat badan.



SELEDRI



BLUEBERRY

Blueberry adalah tanaman yang berbentuk seperti semak serta memiliki buah kecil dan bulat berwarna ungu kebiruan. Meski kecil, blueberry memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan seperti antioksidan yang dapat melancarkan peredaran darah dan mencegah penuaan dini. Selain itu terdapat karbohidrat kompleks, di mana blueberry mengandung 14% karbohidrat, 84% air, lemak dan protein yang sedikit, kaya akan serat sehingga baik untuk melancarkan pencernaan dan anti inflamasi.

Kelapa adalah buah yang diambil airnya untuk diminum. Buah kelapa memiliki nutrisi yang kaya, karena mengandung protein, beberapa mineral penting, dan sejumlah kecil vitamin B. Kandungan mineral dalam buah kelapa terlibat dalam banyak fungsi dalam tubuh. Selain itu, buah kelapa mengandung zat mangan (Z) yang juga bagus untuk menjaga metabolisme karbohidrat dan kesehatan tulang.

KELAPA



Bayam adalah sayuran yang mudah ditemui di Indonesia. Bayam memiliki harga terjangkau untuk semua kalangan masyarakat. Meski mudah dan murah, bayam memiliki kandungan manfaat yang baik untuk kesehatan, seperti Vitamin K yang dapat meningkatkan penyerapan kalsium pada tulang, kandungan zat besi yang baik untuk pembentukan sel darah merah, vitamin A yang mampu menyeimbangkan produksi minyak di pori-pori kulit dan rambut, serta vitamin A yang baik untuk menjaga kesehatan mata.

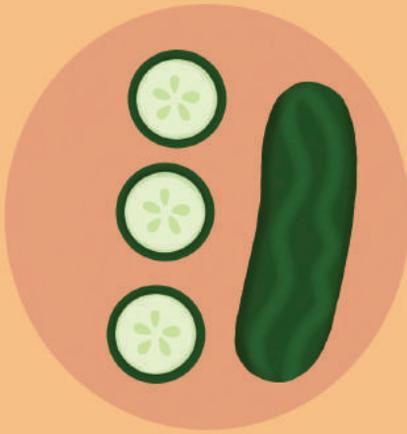


BAYAM

Brokoli adalah jenis sayuran hijau yang merupakan keluarga dari *Brassica oleracea*. Brokoli biasa dikonsumsi dengan cara dikukus, direbus, atau diolah menjadi masakan, seperti tumisan atau sebagai campuran sup. Brokoli kaya akan vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang berperan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kesehatan tulang, menjaga kesehatan kulit, dan melancarkan pencernaan.

BROKOLI



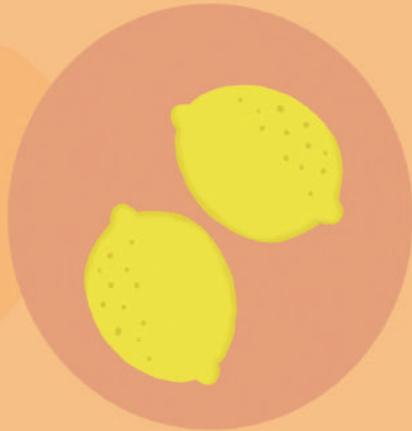


TIMUN

Mentimun, timun, atau ketimun adalah buah yang kerap dimakan di Indonesia sebagai lalapan maupun dijadikan acar. Timun kaya akan kandungan air yang membuat rasanya menyegarkan apabila dikonsumsi. Timun memiliki banyak manfaat karena banyak mengandung beragam vitamin seperti A, B dan C, serta mineral, seperti magnesium, kalium, mangan (Z), dan silika.

LEMON

Lemon adalah buah yang memiliki rasa asam sehingga dapat dijadikan sebagai produk minuman seperti jus. Kandungan vitamin C lemon sangat tinggi sehingga mampu meningkatkan pencernaan, menjaga daya tahan tubuh dari berbagai penyakit, sekaligus membantu fungsi kerja organ hati. Lemon juga berperan dalam proses detoksifikasi sehingga dapat membantu proses pengeluaran racun dalam tubuh sehingga tubuh kembali segar.



Pir adalah buah berbentuk bel dengan perpaduan rasa manis dan masam. Buah pir dianggap sebagai salah satu asupan makanan dengan gizi yang seimbang, karena kandungan gizinya sangat melimpah dan beragam. Pir memiliki manfaat antara lain melancarkan pencernaan, membantu menjaga kesehatan tulang, membantu dalam proses penurunan berat badan, serta mampu menjaga kesehatan jantung.



PIR

SELADA ROMAINE

Selada romaine adalah selada yang dikonsumsi sebagai hidangan salad. Selada romaine tergolong sebagai superfood karena kekayaan manfaatnya bagi kesehatan, seperti kaya akan vitamin A dan C yang berperan sebagai pencegah masalah penglihatan, selain vitamin A dan C, selada romaine juga mengandung kalium dan vitamin B yang berperan sebagai pencegah penuaan dini, serta menjaga perut untuk lebih kenyang karena kandungan karbohidrat dan rendah kalori.





TEKNIK DALAM PEMBUATAN JUS COLD-PRESSED

1



Siapkan *slow-juicer* (*cold-pressed juicer*). Ingat! Juicer yang digunakan adalah *slow-juicer*.

2



Potong buah dan sayur kecil-kecil dan bersihkan dari kotoran dan kulitnya agar tidak terasa pahit.

3



Masukkan buah dan sayur yang sudah dibersihkan dan dipotong satu per satu ke dalam *slow-juicer*.

4



Sari buah dan sayur akan menetes perlahan ke dalam gelas penadah.

5



Jus buah dan sayur siap untuk dikonsumsi.

BAB 4

RESEP JUS

BUAH DAN SAYUR

Setelah mengetahui manfaat dan kelebihan dari jus cold-pressed. Yuk! Mari mencoba resep jus cold-pressed ini sebagai asupan vitamin dan mineral pada saat menjalankan detoksifikasi



JUS SEMANGKA,
NANAS, JERUK
NAVEL





KOMPOSISI:

- 1 potong semangka (230 gram)
- $\frac{1}{2}$ nanas madu (138 gram)
- 1 buah jeruk navel (240 gram)

CARA PEMBUATAN:

1. Bersihkan buah-buahan dari kotoran.
2. Potong semangka menjadi beberapa bagian, cukup ambil sepotong saja, dan bersihkan kulitnya.
3. Potong dan kupas satu buah jeruk navel dari kulitnya yang masih menempel.
4. Belah nanas menjadi setengah bagian dan ambil bagian tersebut kemudian bersihkan dari kulitnya.
5. Potong setengah bagian nanas tersebut menjadi bagian kecil agar mudah masuk ke dalam *slowjuicer*.
6. Nyalakan mesin *slow-juicer*.
7. Masukkan satu per satu buah-buahan yang telah dipotong dan dibersihkan ke dalam *slow-juicer*.
8. Tunggu sari buah-buahan menetes secara menyeluruh ke dalam gelas.
9. Pindahkan sari-sarinya ke dalam botol.
10. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

JUS NANAS, BIT,
JERUK NAVEL,
JAHE





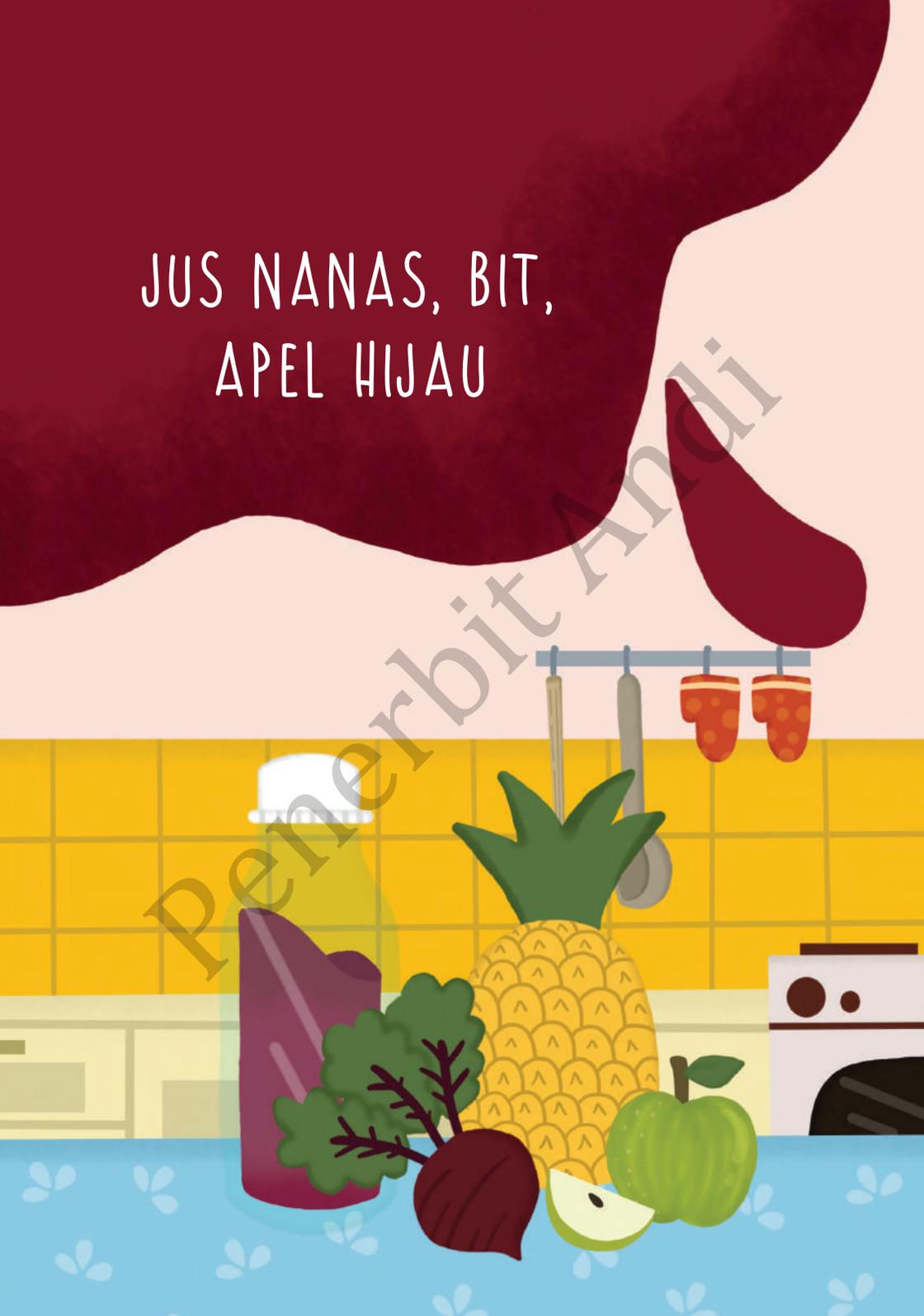
KOMPOSISI:

- 1 buah jeruk navel (200 gram)
- 1 bit (172 gram)
- $\frac{1}{2}$ nanas madu (185 gram)
- $\frac{1}{2}$ ruas jahe (5 gram)

CARA PEMBUATAN:

1. Bersihkan buah-buahan dari kotoran.
2. Potong satu buah jeruk navel dan bersihkan dari kulitnya.
3. Potong satu umbi bit dan bersihkan dari kulitnya.
4. Belah nanas menjadi setengah bagian dan bersihkan dari kulitnya.
5. Potong jahe menjadi setengah ruas saja dan bersihkan dari kulitnya.
6. Nyalakan mesin *slow-juicer*.
7. Masukkan satu per satu buah-buahan dan sayur ke dalam *slow-juicer*.
8. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh ke dalam gelas penadah jus.
9. Pindahkan sarinya ke dalam botol.
10. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

JUS NANAS, BIT, APEL HIJAU





KOMPOSISI:

- 1 buah apel hijau (150 gram)
- 1 buah bit (240 gram)
- $\frac{1}{4}$ potong nanas madu (98 gram)

CARA PEMBUATAN:

1. Bersihkan buah-buahan dari kotoran.
2. Potong buah nanas menjadi seperempat bagian dan bersihkan kulitnya.
3. Potong satu umbi bit menjadi beberapa bagian dan bersihkan kulitnya.
4. Potong satu buah apel hijau menjadi beberapa bagian dan bersihkan kulitnya.
5. Nyalakan mesin *slow-juicer*.
6. Masukkan satu per satu buah-buahan dan sayur ke dalam *slow-juicer*.
7. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh ke dalam gelas penadah jus.
8. Pindahkan sarinya ke dalam botol.
9. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

JUS WORTEL,
TOMAT, JAMBU
BIJI





KOMPOSISI:

- 1 buah tomat (105 gram)
- 1 buah jambu biji (199 gram)
- 1 batang wortel (112 gram)

CARA PEMBUATAN:

1. Bersihkan buah-buahan dan sayur dari kotoran.
2. Potong satu buah tomat menjadi beberapa bagian.
3. Bersihkan wortel dari kulitnya.
4. Potong sebatang wortel beberapa bagian dengan cara dipotong berbentuk balok.
5. Potong satu buah jambu biji menjadi beberapa potong dengan cara yang sama seperti wortel.
6. Kupas kulit jambu biji dengan pisau.
7. Nyalakan mesin *slow-juicer*.
8. Masukkan satu per satu buah-buahan dan sayur ke dalam *slow-juicer*.
9. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh ke dalam gelas penadah jus.
10. Pindahkan sarinya ke dalam botol.
11. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

JUS NANAS, APEL HIJAU, WORTEL





KOMPOSISI:

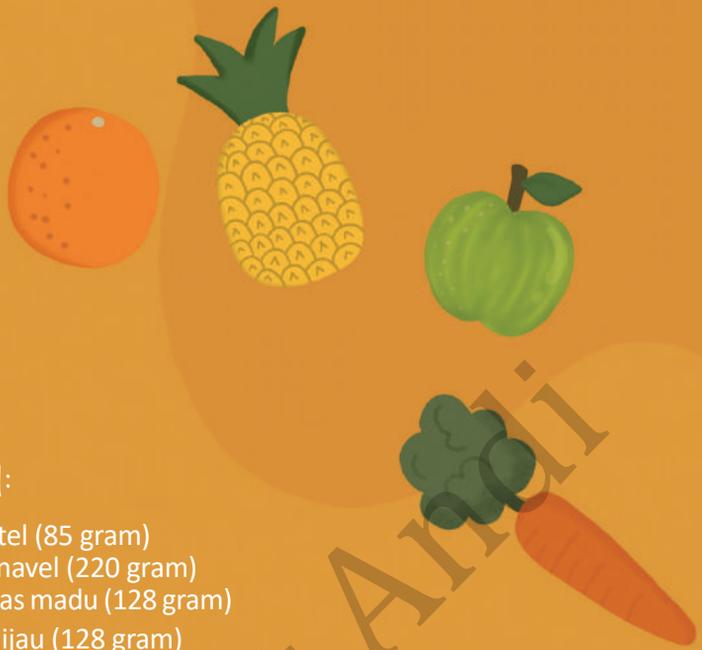
- 1 buah apel hijau (148 gram)
- 2 batang wortel (183 gram)
- $\frac{1}{2}$ nanas madu (170 gram)

CARA PEMBUATAN:

1. Bersihkan buah-buahan dan sayur dari kotoran.
2. Potong satu buah apel hijau menjadi beberapa bagian dan bersihkan kulitnya.
3. Bersihkan wortel dari kulitnya.
4. Potonglah wortel menjadi beberapa bagian dengan cara dipotong berbentuk balok.
5. Potong buah nanas menjadi setengah bagian dan bersihkan kulitnya.
6. Nyalakan mesin *slow-juicer*.
7. Masukkan satu per satu buah-buahan dan sayur ke dalam *slow-juicer*.
8. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh ke dalam gelas penadah jus.
9. Pindahkan sarinya ke dalam botol.
10. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

JUS NANAS, APEL
HIJAU, JERUK
NAVEL, WORTEL





KOMPOSISI:

- 1 batang wortel (85 gram)
- 1 buah jeruk navel (220 gram)
- ½ potong nanas madu (128 gram)
- 1 buah apel hijau (128 gram)

CARA PEMBUATAN:

1. Bersihkan buah-buahan dan sayur dari kotoran.
2. Potong satu buah apel hijau menjadi beberapa bagian dan bersihkan kulitnya.
3. Bersihkan wortel dari kulitnya.
4. Potonglah wortel menjadi beberapa bagian dengan cara dipotong berbentuk balok.
5. Potong buah nanas menjadi setengah bagian dan bersihkan kulitnya.
6. Nyalakan mesin *slow-juicer*.
7. Masukkan satu per satu buah-buahan dan sayur ke dalam *slow-juicer*.
8. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh ke dalam gelas penadah jus.
9. Pindahkan sarinya ke dalam botol.
10. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

JUS JERUK NAVEL, STROBERI, WORTEL





KOMPOSISI:

2 batang wortel (225 gram)

8 buah stroberi (75 gram)

1 buah jeruk navel (237 gram)

CARA PEMBUATAN:

1. Bersihkan buah-buahan dan sayur dari kotoran.
2. Potong satu buah jeruk navel menjadi beberapa bagian.
3. Bersihkan jeruk navel dari kulitnya.
4. Potong dan bersihkan stroberi dari daunnya dan potong menjadi beberapa bagian.
5. Bersihkan wortel dari kulitnya.
6. Potong wortel menjadi beberapa bagian dengan cara dipotong berbentuk balok.
7. Nyalakan mesin *slow-juicer*.
8. Masukkan satu per satu buah-buahan dan sayur ke dalam *slow-juicer*.
9. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh ke dalam gelas penadah jus.
10. Pindahkan sarinya ke dalam botol.
11. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

JUS TOMAT,
WORTEL, APEL
FUJI, STROBERI

Penerbit Andi





KOMPOSISI:

- 8 buah stroberi (75 gram)
- 1 batang wortel (115 gram)
- 1 buah tomat (100 gram)
- 1 buah Apel Fuji (227 gram)

CARA PEMBUATAN:

1. Bersihkan buah-buahan dan sayur dari kotoran.
2. Potong satu buah apel fuji menjadi beberapa bagian dan bersihkan kulitnya.
3. Bersihkan wortel dari kulitnya.
4. Potonglah wortel menjadi beberapa bagian dengan cara dipotong berbentuk balok.
5. Potong buah nanas menjadi setengah bagian dan bersihkan kulitnya.
6. Potong satu buah jeruk navel dan bersihkan kulitnya.
7. Nyalakan mesin *slow-juicer*.
8. Masukkan satu per satu buah-buahan dan sayur ke dalam *slow-juicer*.
9. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh ke dalam gelas penadah jus.
10. Pindahkan sarinya ke dalam botol.
11. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

JUS LEMON, JAHE,
TIMUN, JERUK
NAVEL, JAHE





KOMPOSISI:

½ batang timun
(57 gram)
¼ buah lemon
(35 gram)

2 buah jeruk navel
(438 gram)
1 ruas jahe (5 gram)

CARA PEMBUATAN:

1. Bersihkan buah-buahan dan sayur dari kotoran.
2. Potong lemon menjadi seperempat bagian dan bersihkan dari kulitnya yang menempel.
3. Potong timun menjadi setengah dan bersihkan dari kulitnya.
4. Setelah bersih timun dipotong menjadi beberapa bagian dengan cara dipotong berbentuk balok.
5. Potong kedua jeruk navel menjadi beberapa bagian kemudian bersihkan dari kulitnya.
6. Siapkan satu ruas jahe yang sudah dibersihkan dari kulitnya.
7. Nyalakan mesin *slow-juicer*.
8. Masukkan satu per satu buah-buahan dan sayur ke dalam *slow-juicer*.
9. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh ke dalam gelas penadah jus.
10. Pindahkan sarinya ke dalam botol.
11. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

JUS APEL HIJAU,
PIR CENTURY,
KALE





KOMPOSISI:

4 lembar daun kale
(70 gram)
2 buah apel hijau
(207 gram)

1 buah pir century
(255 gram)

CARA PEMBUATAN:

1. Bersihkan buah-buahan dan sayur dari kotoran.
2. Potong kedua apel hijau menjadi beberapa bagian dan bersihkan dari kulitnya.
3. Potong satu buah pir century menjadi beberapa bagian dan bersihkan dari kulitnya.
4. Siapkan empat lembar daun kale yang sudah bersih.
5. Nyalakan mesin *slow-juicer*.
6. Masukkan satu per satu buah-buahan dan sayur ke dalam *slow-juicer*.
7. Masukkan mulai dari daun kale kemudian disusul buah pir century dan buah apel hijau karena pir century dan apel hijau dapat mendorong serat daun-daun kale yang masih terjebak dalam *slow-juicer*.
8. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh ke dalam gelas penadah jus.
9. Pindahkan sarinya ke dalam botol.
10. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

JUS NANAS, PAK
CHOI, KALE, PIR
CENTURY





KOMPOSISI:

- 4 lembar daun kale (50 gram) ½ potong nanas madu (130 gram)
1 bonggol pak choi (49 gram) 1 buah pir (190 gram)

CARA PEMBUATAN:

1. Bersihkan buah-buahan dan sayur dari kotoran.
2. Potong satu buah pir century menjadi beberapa bagian dan bersihkan dari kulitnya.
3. Potong nanas madu menjadi setengah bagian dan bersihkan dari kulitnya.
4. Siapkan empat lembar daun kale dan satu bonggol daun pak choi/sawi sendok.
5. Nyalakan mesin *slow-juicer*.
6. Masukkan satu per satu buah-buahan dan sayur ke dalam *slow-juicer*.
7. Masukkan mulai dari daun kale dan pak choi kemudian disusul buah pir century dan buah nanas karena buah pir century dan nanas dapat mendorong serat-serat daun yang masih terjebak dalam *slow-juicer*.
8. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh ke dalam gelas penadah jus.
9. Pindahkan sarinya ke dalam botol.
10. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

JUS SELADA, APEL
HIJAU, NANAS,
JERUK NAVEL





KOMPOSISI:

5 lembar daun selada romaine (55 gram)
1 buah apel hijau (130 gram)

1 buah jeruk navel (225 gram)
 $\frac{1}{4}$ potong nanas madu (93 gram)

CARA PEMBUATAN:

1. Bersihkan buah-buahan dan sayur dari kotoran.
2. Potong satu buah apel hijau menjadi beberapa bagian dan bersihkan dari kulitnya.
3. Potong nanas madu menjadi seperempat bagian dan bersihkan dari kulitnya.
4. Potong satu buah jeruk navel menjadi beberapa bagian dan bersihkan dari kulitnya.
5. Siapkan lima lembar daun selada romaine.
6. Nyalakan mesin *slow-juicer*.
7. Masukkan satu per satu buah-buahan dan sayur ke dalam *slow-juicer*.
8. Masukkan mulai dari daun selada romaine kemudian disusul nanas madu dan buah jeruk navel karena dapat mendorong serat-serat daun yang masih terjebak dalam *slow-juicer*.
9. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh ke dalam gelas penadah jus.
10. Pindahkan sarinya ke dalam botol.
11. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

JUS TIMUN,
SELEDRI, WORTEL,
KELAPA, LEMON





KOMPOSISI:

1 buah timun
5 batang seledri
5 batang wortel

1 gelas air kelapa murni
1 buah lemon

CARA PEMBUATAN:

1. Bersihkan buah dan sayur-sayuran dari kotoran.
2. Bersihkan timun, wortel, dan lemon dari kulitnya.
3. Potonglah timun, wortel, dan lemon menjadi beberapa bagian.
4. Siapkan se gelas air kelapa murni. Air kelapa yang dimaksud adalah air dari kelapa muda yang belum ditambahkan apapun.
5. Nyalakan mesin *slow-juicer*.
6. Masukkan satu per satu buah-buahan dan sayur ke dalam *slow-juicer*.
7. Masukkan se gelas air kelapa murni karena air kelapa dapat mendorong buah dan sayur yang belum dikeluarkan sarinya.
8. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh ke dalam gelas penadah jus.
9. Pindahkan sarinya ke dalam botol.
10. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

JUS BROKOLI, TIMUN, APEL HIJAU





KOMPOSISI:

3 bonggol brokoli
(35 gram)
3 buah apel hijau
(422 gram)

$\frac{1}{2}$ potong timun
(102 gram)

CARA PEMBUATAN:

1. Bersihkan buah-buahan dan sayur-sayuran dari kotoran.
2. Ambil kuntum brokoli dari batang utamanya yang besar.
3. Potong ketiga apel hijau menjadi beberapa bagian dan bersihkan kulitnya.
4. Potong timun menjadi setengah bagian kemudian bersihkan kulitnya.
5. Nyalakan mesin *slow-juicer*.
6. Masukkan satu per satu buah-buahan dan sayur ke dalam *slow-juicer*.
7. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh ke dalam gelas penadah jus.
8. Pindahkan sarinya ke dalam botol.
9. Jus siap untuk diminum dan di simpan di kulkas.

JUS SAWI, NANAS, WORTEL





KOMPOSISI:

½ potong buah nanas (235 gram)

2 batang wortel (215 gram)

8 lembar sawi sendok/ pak choi (25 gram)

CARA PEMBUATAN:

1. Bersihkan buah-buahan dan sayur-sayuran dari kotoran.
2. Potong buah nanas menjadi setengah bagian dan bersihkan dari kulitnya.
3. Potong kedua batang wortel menjadi beberapa bagian kemudian potong lagi menjadi berbentuk balok.
4. Siapkan delapan lembar sawi sendok.
5. Nyalakan mesin *slow-juicer*.
6. Masukkan satu per satu buah dan sayur-sayuran ke dalam *slow-juicer*.
7. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh ke dalam gelas penadah jus.
8. Pindahkan sarinya ke dalam botol.
9. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

JUS PIR CENTURY,
NANAS, WORTEL,
BIT





KOMPOSISI:

¼ buah nenas
madu (95 gram)
½ buah bit
(88 gram)

1 buah pir (210 gram)
1 batang wortel
(76 gram)

CARA PEMBUATAN:

1. Bersihkan buah-buahan dan sayur-sayuran dari kotoran.
2. Potong nenas madu menjadi seperempat bagian dan bersihkan kulitnya.
3. Potong bit menjadi setengah bagian dan bersihkan kulitnya.
4. Potong satu buah pir menjadi beberapa bagian dan bersihkan kulitnya.
5. Kupas wortel dari kulitnya.
6. Kemudian dipotong menjadi beberapa bagian berbentuk balok.
7. Nyalakan mesin *slow-juicer*.
8. Masukkan satu per satu buah-buahan dan sayur ke dalam *slow-juicer*.
9. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh ke dalam gelas penadah jus.
10. Pindahkan sarinya ke dalam botol.
11. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

JUS STROBERI, PIR CENTURY, BIT





KOMPOSISI:

- 1 buah pir (220 gram)
- 1 buah bit (182 gram)
- 8 buah stroberi (80 gram)

CARA PEMBUATAN:

1. Bersihkan buah-buahan dan sayur-sayuran dari kotoran.
2. Potong satu buah pir menjadi beberapa bagian kemudian bersihkan dari kulitnya.
3. Bersihkan semua stroberi dari daun-daunnya kemudian potong menjadi beberapa bagian.
4. Bersihkan kulit satu umbi bit kemudian potong menjadi beberapa bagian.
5. Nyalakan mesin *slow-juicer*.
6. Masukkan satu per satu buah-buahan dan sayur ke dalam *slow-juicer*.
7. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh ke dalam gelas penadah jus.
8. Pindahkan sarinya ke dalam botol.
9. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

JUS BUAH NAGA,
WORTEL, PIR,
NANAS





KOMPOSISI:

1 batang wortel
(80 gram)

1 buah pir (143 gram)

$\frac{1}{2}$ potong buah naga
(250 gram)

$\frac{1}{4}$ potong nanas
madu (97 gram)

CARA PEMBUATAN:

1. Bersihkan buah-buahan dan sayur-sayuran dari kotoran.
2. Potong satu buah pir menjadi beberapa bagian kemudian bersihkan dari kulitnya.
3. Potong buah naga menjadi setengah bagian kemudian kupas kulitnya.
4. Potong buah naga menjadi berbentuk dadu.
5. Potong nanas menjadi seperempat bagian dan bersihkan dari kulitnya.
6. Nyalakan mesin *slow-juicer*.
7. Masukkan satu per satu buah-buahan dan sayur ke dalam *slow-juicer*.
8. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh ke dalam gelas penadah jus.
9. Pindahkan sarinya ke dalam botol.
10. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

JUS NANAS,
BLUEBERRY, JAHE,
BAYAM





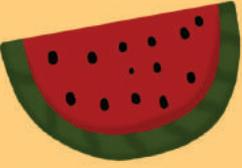
KOMPOSISI:

$\frac{1}{2}$ potong nanas
1 gelas blueberry

$\frac{1}{2}$ ruas jahe
 $\frac{1}{2}$ gelas bayam

CARA PEMBUATAN:

1. Bersihkan buah-buahan dan sayur-sayuran dari kotoran.
2. Potong nanas menjadi setengah bagian kemudian bersihkan dari kulitnya.
3. Potong jahe menjadi setengah ruas dan bersihkan dari kulitnya.
4. Potong bayam dari batangnya.
5. Siapkan segelas blueberry.
6. Nyalakan mesin *slow-juicer*.
7. Masukkan satu per satu buah-buahan dan sayur ke dalam *slow-juicer*.
8. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh ke dalam gelas penadah jus.
9. Pindahkan sarinya ke dalam botol.
10. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.



Penerbit Andi

AKTIVITAS SEHATMU DAN AKTIVITAS SEHATKU

Sekarang, sudah paham, kan mengenai detoksifikasi dengan buah-buahan dan sayur-sayuran beserta metode jus *cold-pressed*? Untuk aktivitas ini silakan coba konsumsi jus buah dan sayur selama seminggu dan buatlah sesuai dengan resep yang ada di tabel ini.

Hari	Jus yang dibuat
SENIN	Jus sawi, nanas, wortel
SELASA	Jus nanas, blueberry, jahe, bayam
RABU	Jus nanas, pak choi, kale, pir century
KAMIS	Jus Semangka, nanas, jeruk navel
JUMAT	Jus jeruk navel, stroberi, wortel
SABTU	Jus lemon, jahe, timun, jeruk navel, jahe
MINGGU	Jus stroberi, pir century, bit



DAFTAR PUSTAKA

2011. "Detoks Berguna untuk 5 Bagian Tubuh", <https://health.detik.com/hidup-sehat-detikhealth/d-1464523/detoks-berguna-untuk-5-bagian-tubuh>, diakses pada 26 April 2021.
2014. "Mengapa Orang Modern Perlu Detoks?" <https://internasional.kompas.com/read/2014/07/08/110826523/Mengapa.Orang.Modern.Perlu.Detoks>, diakses pada 23 April 2021.
2018. "5 Fakta Hormon Kortisol yang Wajib Dibaca", <https://www.alodokter.com/5-fakta-hormon-kortisol-yang-wajib-dibaca>, diakses pada 25 April 2021.
2020. "Detoksifikasi: Pahami Ini Sebelum Anda Mulai", <https://itsbuah.com/detoksifikasi-pahami-ini-sebelum-anda-mulai/>, diakses pada 23 April 2021.
2020. "Kenapa Kepala Menjadi Sakit saat Mengalami Sembelit?" <http://ygi.or.id/kenapa-kepala-menjadi-sakit-saat-mengalami-sembelit/>, diakses pada 25 April 2021.
2020. "Pentingnya Menjaga Kesehatan Sejak Usia Muda dan Tips Mudah Mewujudkannya", <https://www.zenyum.com/id-id/blog/pentingnya-menjaga-kesehatan-sejak-usia-muda-dan-tips-mudah-mewujudkannya/>, diakses pada 23 April 2021.
- A, Rifki Muhamad. 2018. "Pentingnya Menjaga Kesehatan", <https://kumparan.com/muhamad-rifki-a/pentingnya-menjaga-kesehatan>, diakses pada 23 April 2021.
- Abror, Rizaldi. 2020. "Biologi Kelas XI: Cara Kerja Sistem Ekskresi", <https://pahamify.com/blog/materi-sistem-ekskresi-pada-manusia-kelas-11/#:~:text=Sistem%20Ekskresi%20Paru%2DParu&text=Ketika%20menghirup%20udara%2C%20paru%2Dparu,dan%20memasuki%20paru%2Dparu%20kamu>, diakses pada 28 April 2021.

- Adrian, Kevin. 2020. “Manfaat Blueberry untuk Kesehatan Ternyata Sangat Dahsyat”, <https://www.alodokter.com/manfaat-blueberryuntuk-kesehatan-ternyata-sangat-dahsyat>, diakses pada 25 April 2021.
- Ananda, Kun Sila. 2013. “6 Fakta Tentang Toksin yang Harus Diketahui”, <https://www.merdeka.com/sehat/6-fakta-tentang-toksin-yang-harus-diketahui.html>, diakses pada 23 April 2021.
- Anggraini, Dyah Novita. 2020. “Yuk Kenali Diet Detoks dan Manfaatnya Untuk Kesehatan”, <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3020067/yuk-kenali-diet-detoks-dan-manfaatnya-untuk-kesehatan>, diakses pada 23 April 2021.
- Azizah, Khadijah Nur. 2018. “Mengenal Cold Pressed Juice Teknologi Dibalik Jus Premium yang Ngehits”, <https://health.detik.com/diet/d-4340346/mengenal-cold-pressed-juice-teknologi-di-balik-jus-premium-yang-ngehits>, diakses pada 23 April 2021.
- Fahlevi, Reza. 2016. “Begini Cara Kerja Hati dalam Membuang Racun di Tubuh”, <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/2697734/begini-cara-kerja-hati-dalam-membuang-racun-di-tubuh#:~:text=Sel%20kupfer%20akan%20mendetoksifikasi%20racun,sehingga%20dapat%20dikeluarkan%20melalui%20urine>, diakses pada 28 April 2021.
- Helmawati, Triana, dan Rahmatul Fitriana. 2018. *Keajaiban Jus Buah & Sayur*. Yogyakarta: Penerbit Healthy.
- Hidayah, Nurul. 2020. “Sistem Ekskresi Manusia: Paru-paru, Hati, dan Kulit | Biologi Kelas 8”, <https://www.ruangguru.com/blog/sistem-ekskresi-manusia>, Diakses pada 28 April 2021.
- Kurnia, Dian, dan Budi Sutomo. 2016. *318 Resep Jus dan Ramuan Herbal*. Depok: Kawan Pustaka.

- Oktaviani, Andra Nur. 2019. "Bahaya Kandungan SLS pada Produk Perawatan Kulit", <https://www.orami.co.id/magazine/bahaya-kandungan-sls-pada-produk-perawatan-kulit/>, diakses pada 23 April 2021.
- Pawitri, Anandika. 2019. "Kenali Fungsi Ginjal Selain Menyaring Racun dari Tubuh", <https://www.sehatq.com/artikel/fungsi-ginjal-tak-hanya-menying-ring-racun>, diakses pada 28 April 2021.
- Rahmawati, Yasinta. 2020. "Bau Badan hingga Linglung, Simak 5 Tanda Tubuh Penuh Racun", <https://www.suara.com/health/2020/10/20/141907/bau-badan-hingga-linglung-simak-5-tanda-tubuh-penuh-racun?page=all>, diakses pada 28 April 2021.
- Raman, Ryan. 2018. "Impressive Health Benefits of Pineapple", <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-pineapple>, diakses pada 23 April 2021.
- Susanto, Riani. 2013. *The Detox Lifestyle: Natural Ways to Be Healthy*. Jakarta: PT Trubus Swadaya
- Syamsir, Elvira. 2008. "Perbedaan Endotoksin dan Eksotoksin", dari <http://ilmupangan.blogspot.com/2008/04/perbedaan-endotoksin-dan-eksotoksin.html>, diakses pada 23 April 2021.
- Utari, Reni. 2021. "Memahami Toksin dan Jenis-Jenisnya yang Perlu Diwaspadai", <https://www.sehatq.com/artikel/memahami-toksin-dan-jenis-jenisnya-yang-perlu-diwaspadai>, diakses pada 23 April 2021.
- Wettlaufer, Charlie. 2017. "Cold Pressed VS Centrifugal Juice Visual Comparison", <https://www.goodnature.com/blog/cold-pressed-vs-centrifugal-juice-visual-comparison/>.
- Yuniar, Maria. 2020. "Manfaat Cold Pressed Juice dan Efek Sampingnya yang Harus Diwaspadai", <https://www.sehatq.com/artikel/manfaat-cold-pressed-juice-dan-berbagai-manfaatnya-untuk-tubuh>.

BIODATA PENULIS



KEZIA THEOFANI ABADI

Kezia Theofani Abadi yang biasa dipanggil “Kezia”, lahir di Sukoharjo, 5 Mei 1999. Menempuh pendidikan di Universitas Kristen Petra Surabaya Jurusan Desain Komunikasi Visual. Kezia memiliki latar belakang dan ketertarikan menggambar. Kezia memutuskan untuk mengambil kuliah jurusan Desain Komunikasi Visual di Universitas Kristen Petra Surabaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai desain.



DR. LISTIA NATADJAJA, S.T., M.T., M.DES.

Dr. Listia Natadjaja, S.T., M.T., M.Des., aktif sebagai dosen Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra sejak tahun 2000. Mengajar mata kuliah desain kemasan, teknologi grafika dan semiotika visual. Tertarik dalam penelitian di bidang desain komunikasi visual, desain kemasan, serta kajian media dan budaya.



RIKA FEBRIANI, S.SN., M.A.

Rika Febriani, S.Sn., M.A., lahir di Surabaya dan mengenyam pendidikan Sarjana di Desain Komunikasi Visual, Universitas Kristen Petra, Surabaya serta Magister di Manajemen Komunikasi, UGM, Yogyakarta. Bergabung sebagai pengajar tetap di Desain Komunikasi Visual, Universitas Kristen Petra sejak tahun 2009 hingga sekarang. Bidang yang ditekuni adalah Desain Komunikasi Visual, Media, Komunikasi Pemasaran, Branding, Industri Kreatif dan Dasar Desain Fashion.

CATATAN

Penerbit Andi

Penerbit Andi

Penerbit Andi

Penerbit Andi

Penerbit Andi

Penerbit Andi