

Jus Cold Pressed

by Kezia Theofani

Submission date: 12-May-2021 12:52PM (UTC+0700)

Submission ID: 1584191686

File name: PDF_Color_JUS_COLD_PRESSED_CAIRAN_KEBAIKAN.pdf (20.51M)

Word count: 7821

Character count: 43616



KEZIA THEOFANI ABADI



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





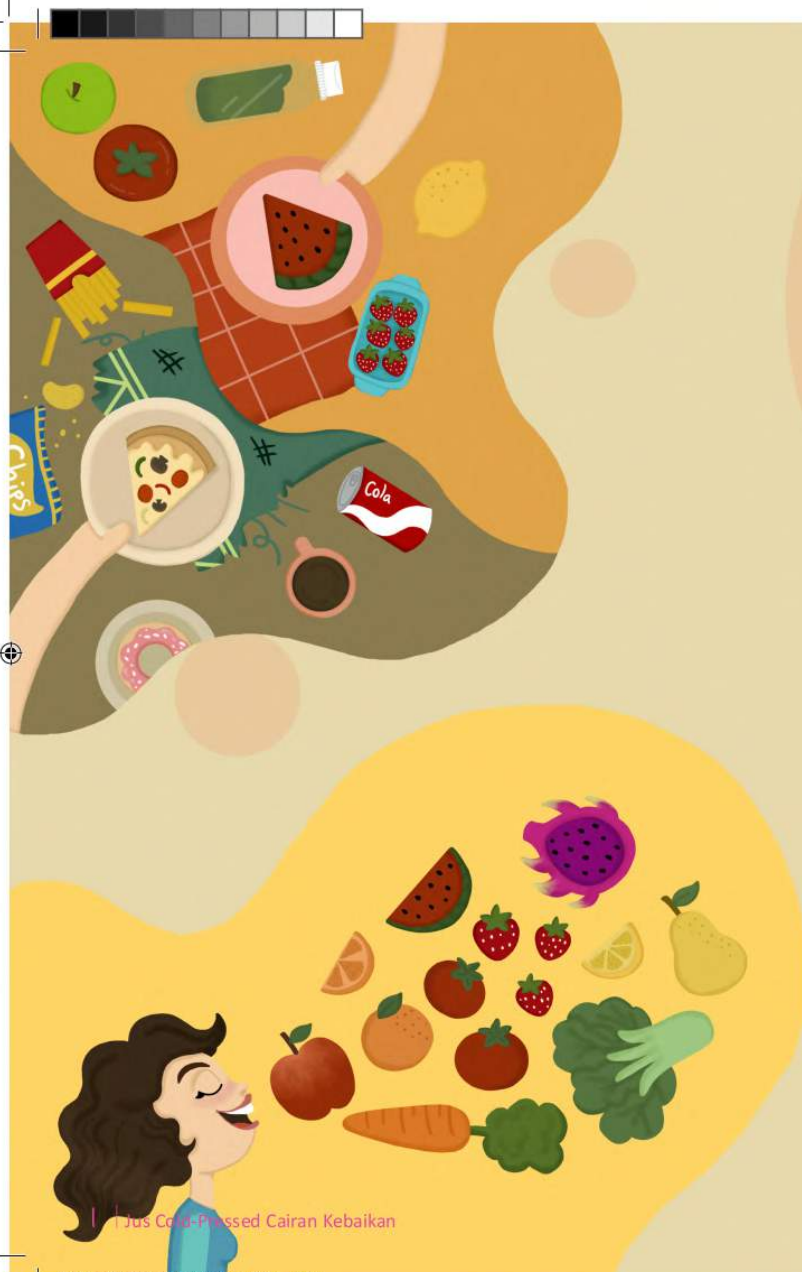
Jus Cold Pressed Cairan Kebajikan

KEZIA THEOFANI ABADI



DAFTAR ISI

II	1	11	25
KATA PENGANTAR	BAB 1: MENGAPA KESEHATAN PENTING?	BAB 2: APA ITU DETOKS?	BAB 3: MENGAPA JUS?
51	91	93	96
BAB 4: RESEP JUS BUAH DAN SAYUR	AKTIVITAS	PENUTUP	DAFTAR PUSTAKA



Jus Cold-Pressed Cairan Kebaikan

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 dibutuhkan waktu dan pemikiran yang mendalam dalam hal konten, desain, dan ilustrasinya. Saya berusaha agar buku ini mudah dipahami dan dapat diterapkan guna menunjang kesehatan para pembaca. Saya merasa bahwa masih perlu adanya penyempurnaan buku ini, 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 pe21cangan dan penyusunan buku ini.

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

Sukoharjo, 14 April 2021

Kezia Theofani Abadi

Kezia Theofani Abadi | II

BAB I

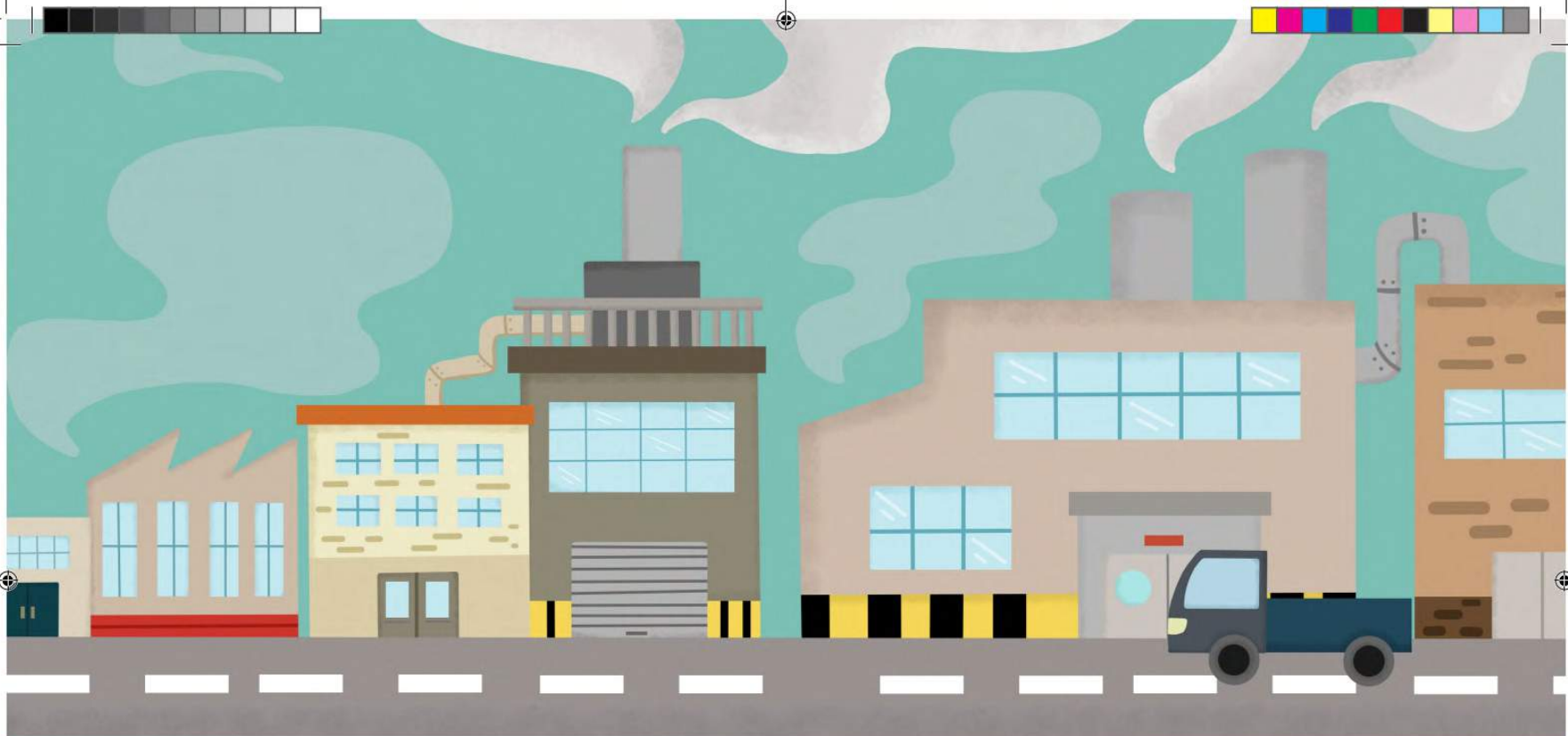
MENGAPA KESEHATAN PENTING?

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

Kesehatan adalah aspek yang sangat penting bagi manusia karena dengan kondisi tubuh yang sehat dapat melakukan berbagai macam aktivitas sehari-hari. Pola hidup sehat dapat dijaga mulai dari mengonsumsi makan 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 aktifitas 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 berbeda contohnya endotoksin dan ekotoksin. Endotoksin adalah toksin

yang berasal dari dalam tubuh manusia yang merupakan produk buangan dari aktivitas sel dalam tubuh. Ketika jumlah endotoksin meningkat maka penyakit mulai timbul sedangkan ekotoksin adalah toksin buatan manusia yang sering kontak dengan

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



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

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



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.



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.



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

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 stress merupakan penyebab utama menjadi sulit tidur. Hal ini dapat menyebabkan tubuh menjadi rentan terhadap penyakit dan metabolisme dalam tubuh.



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, maka racun akan disimpan dalam sel lemak. Akibatnya proses detoksifikasi terganggu. Bila tidak dibuang, dapat berakibat pada berat badan.

DETOKS SEBAGAI
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.





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 karena tubuh mempunyai batasan untuk menyaring racun sehingga dengan adanya detoks, mampu meringankan kerja organ tubuh yang berfungsi dalam mengeluarkan racun. Sehingga tubuh menjadi sehat kembali. Detoksifikasi sangat dianjurkan jika sedang berada pada kondisi asidosis dimana tingkat keasaman tubuh sudah terlalu tinggi sehingga dapat menimbulkan gejala penyakit.



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 mengonsumsi 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.

ORGAN-ORGAN PENTING DALAM DETOKS

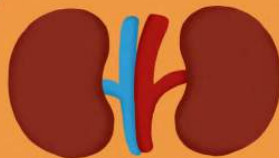
*Berikut beberapa organ
tubuh yang berperan
penting dalam detoks*



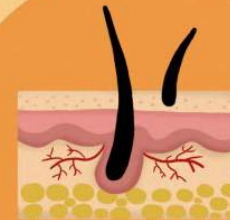
HATI



PARU-PARU



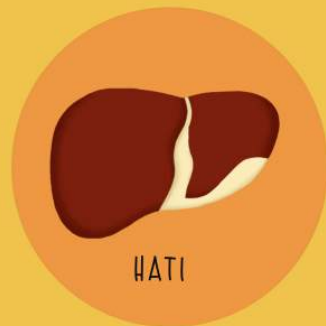
GINJAL



KULIT

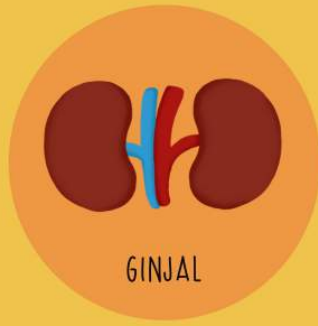
FUNGSI TIAP-TIAP ORGAN DETOKSIFIKASI

Berikut ini fungsi dari tiap-tiap organ penting dalam detoksifikasi



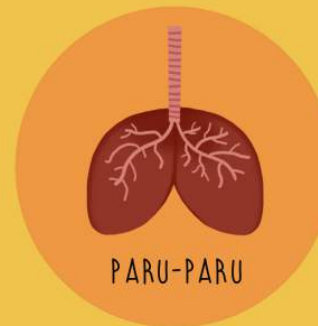
HATI

1 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 lalu memproses darah yang datang dengan merombaknya, menyeimbangkan kadar zat kimia di dalamnya, dan memecah kandungan obat yang dibawa darah dari lambung.



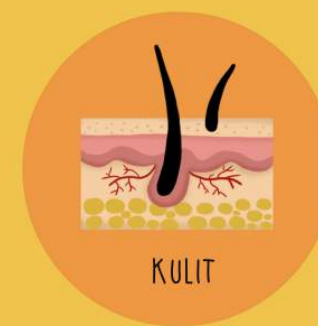
GINJAL

5 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

22 Paru-paru adalah organ yang berfungsi untuk mengeluarkan Karbondioksida (CO₂) dan Uap air (H₂O). Karbondioksida dan uap air dilepaskan oleh paru-paru melalui hidung. Sebagai gantinya, oksigen dihirup dan CO₂ 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

3 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

42

Berikut ini beberapa manfaat jika melakukan detoks untuk menjaga kesehatan tubuh

- Tubuh mendapatkan asupan nutrisi yang baik dari sayur dan buah
- Membantu memperbaiki kondisi kulit dan rambut, pencernaan, fungsi kekebalan tubuh, peradangan, ketahanan terhadap infeksi dan alergi, fungsi mental dan kejernihan pikir
- 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 indera
- Melancarkan peredaran darah

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 untuk 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.





APA ITU JUS COLD-PRESSED?

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

Cold yang berarti dingin, *pressed* yang berarti tekan. Jus *cold-pressed* adalah jus yang dibuat dengan metode pemerasan sari buah dan sayur segar dimana ampasnya terpisah tanpa menghasilkan panas akibat perputaran pisau yang cepat. Jus yang diproses dengan metode *cold-pressed* diproses dengan cara buah dan sayur dihancurkan 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 ini 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 lebih jernih karena ampas dan sarinya terpisahkan
- Bisa mendapatkan sari buah dan sayur lebih banyak

JUS BIASA

- Nutrisi buah dan sayur yang hilang akibat putaran 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



KELEBIHAN JUS COLD-PRESSED



Bahan yang digunakan adalah 100% buah dan sayur.



Tanpa penambahan gula dan pemanis apapun.



Tanpa penambahan bahan 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 ini jenis buah dan sayur yang digunakan dalam pembuatan jus cold-pressed beserta manfaatnya.





BIT

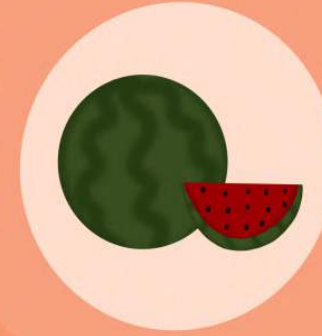
Bit adalah akar tunggang yang berubah menjadi umbi. Umbi bit berwarna merah mengandung unsur antikarsinogenik yang dapat menangkal kanker serta bit memiliki kandungan zat besi yang tinggi menjadikan bit bisa menjadi penambah darah sekaligus **35** membuang deposit lemak. Bit kaya akan Vitamin A, karotenoid, asam folat, dan kalium serta antioksidan.

STROBERI



Stroberi adalah buah yang kaya akan nutrisi. Stroberi dapat menurunkan resiko 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 yang tinggi yang **15** fungsi untuk menetralkan tekanan darah. Selain itu semangka juga mengaktifkan kerja jantung. Sementara antioksidannya termasuk betakaroten dan vitamin C membantu sel-sel tubuh tetap sehat.



SEMANGKA

APEL FUJI



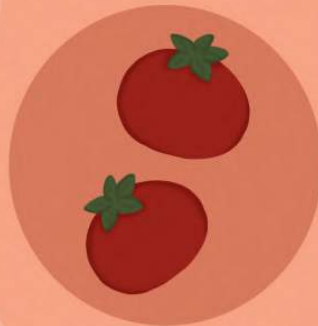
Apel fuji adalah apel berukuran besar dengan rasa manis. Apel fuji dapat membantu meningkatkan kesehatan karena kandungan serat, vitamin, flavonoid yang tinggi di dalamnya. Antioksidan apel fuji berperan dalam menjaga **1** kesehatan tubuh, terutama karena fungsinya untuk menangkal efek buruk radikal bebas.



JAMBU BIJI

Buah jambu biji mengandung ser²⁰wa antioksidan polifenolik dan flavonoid yang memiliki peranan penting dalam pencegahan kanker, anti penuaan, serta m¹¹ingkatkan daya tahan tubuh. Jambu biji kaya akan as-tringen yang bersifat alkali dan memiliki manfaat sebagai desin-fektan dan antibakteri sehingga membantu penyembuhan diare atau disentri yang disebabkan oleh pertumbuhan mikroba.

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 beba dalam tubuh akibat polusi dan sinar ultraviolet.



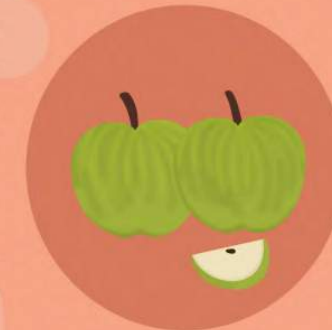
TOMAT

Wortel kaya dengan kandu-ngan vitamin A. Vitamin A da-lam wortel sangat baik untuk ke-sehatan mata serta mence-gah kerusakan sel-sel saraf (neuro-logis). Beta karoten dalam wortel berperan untuk mencegah kanker karena anti-tioksidannya melawan sel-sel kanker yang bersifat destruktif dan 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 mening-katkan metabolisme tubuh dengan melancarkan pencerna-an, mencegah kembung, dan men²⁹uarkan racun dari pe-rut. 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 yaitu warna kulit oranye yang lebih tebal dibandingkan dengan jeruk biasa dan merekat pada daging buah, sehingga sulit dikupas. Karena kandungan airnya banyak, Jeruk sunkist bisa disajikan dalam bentuk jus. Kandungan vitamin Cnya berfungsi sebagai antioksidan yang mampu mencegah pembentukan radikal bebas.

26 Buah nanas adalah buah yang kaya akan 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, kandungan enzim dan serat pada buah nanas juga baik untuk pencernaan.

NANAS



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



KALE

31 Buah naga adalah buah yang memiliki bentuk yang 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 zat besi yang berperan dalam pembantukan sel darah merah.

BUAH NAGA





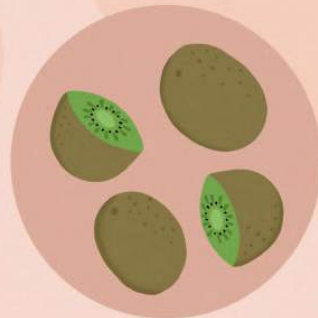
SAWI SENDOK

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.



JAHE

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 untuk menghangatkan tubuh. Namun selain itu terdapat manfaat lain seperti sebagai anti inflamasi, memperkuat daya tahan tubuh, dan mengatasi masalah pencernaan.



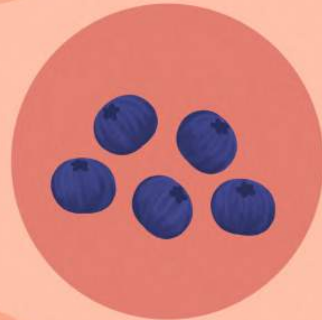
KIWI

Kiwi adalah buah yang 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.



SELEDRI

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



BLUEBERRY

Blueberry adalah tanaman yang berbentuk seperti semak dan 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, karbohidrat kompleks dimana blueberry mengandung 14% karbohidrat, 84% air, lemak dan protein yang sedikit, kaya akan serat sehingga baik untuk melancarkan pencernaan, dan anti inflamasi.

Bayam adalah sayuran yang mudah ditemui di Indonesia. Bayam memiliki harga terjangkau di semua kalangan masyarakat. Meski mudah dan murah, bayam memiliki kandungan manfaat yang baik untuk kesehatan seperti Vitamin K yang dapat meningkatkan penyerapan ³⁹ sium pada tulang, kandungan ³⁹ zat besi yang baik untuk pembentukan sel darah merah, vitamin A yang mampu menyeimbangkan produksi mi-nyak di ¹⁶ pori kulit dan rambut, dan vitamin A yang baik untuk menjaga kesehatan mata.



BAYAM

KELAPA

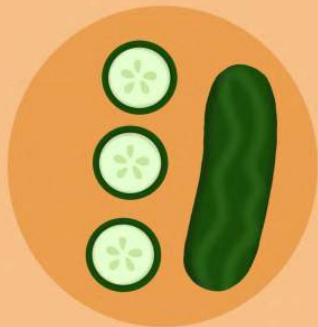
Kelapa adalah buah yang diambil airnya untuk diminum. Buah kelapa memiliki nutrisi yang kaya seperti ² mengandung protein, beberapa mineral penting, dan sejumlah kecil vitamin B, kandungan mineral dalam buah kelapa terlibat dalam banyak fungsi dalam tubuh, buah kelapa mengandung zat mangan (Z) yang juga bagus untuk menjaga metabolisme karbohidrat dan kesehatan tulang.



²⁸ Brokoli adalah jenis sayuran hijau yang merupakan keluarga dari ¹⁶ ssica oleracea. Brokoli biasa dikonsumsi dengan cara dikukus, direbus, atau diolah menjadi masakan, seperti tumisan atau campuran sup. Brokoli kaya akan vitamin, mineral ⁴¹ erat, dan antioksidan yang berperan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kesehatan tulang, menjaga kesehatan kulit, melancarkan pencernaan.

BROKOLI

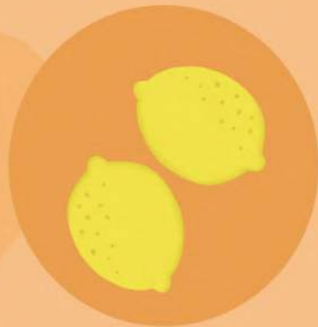




TIMUN

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

17 | Jus Cold-Pressed Cairan Terbaik



PIR

8 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 diantaranya melancarkan pencernaan, membantu menjaga kesehatan tulang, membantu dalam proses penurunan berat badan, dan mampu menjaga kesehatan jantung.

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, dan menjaga perut untuk lebih kenyang karena kandungan karbohidrat dan rendah kalori.

Kezia Theofani Abadi | 48



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 kedalam *slow-juicer*.

4



Sari buah dan sayur akan menetes perlahan kedalam 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



53 | Jus Cold-Pressed Cairan Terbaik



KOMPOSISI:

- 1 potong semangka (230 gram)
- ½ 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 *slow-juicer*
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 sarinya ke dalam botol
10. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

Kezia Theofani Abadi | 54

JUS NANAS, BIT, JERUK NAVEL, JAHE



55 | Jus Cold-Pressed Cairan Kebaikan

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 kedalam *slow-juicer*.
8. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh kedalam gelas penadah jus.
9. Pindahkan sarinya kedalam botol.
10. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

Kezia Theofani Abadi | 56

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



59 | Jus Cold-Pressed Cairan Kebaikan



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 kedalam *slow-juicer*.
9. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh kedalam gelas penadah jus.
10. Pindahkan sarinya kedalam botol.
11. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

Kezia Theofani Abadi | 8

JUS NANAS, APEL HIJAU, WORTEL



61 | Jus Cold-Pressed Cairan Kebaikan

JUS COLD-PRESSED CAIRAN KEBAIKAN.indd - 61-62




KOMPOSISI:

- 1 buah apel hijau (148 gram)
- 2 batang wortel (183 gram)
- ½ 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 kedalam *slow-juicer*.
8. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh kedalam gelas penadah jus.
9. Pindahkan sarinya kedalam botol
10. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

Kezia Theofani Abadi | 

02/05/2021 - 21:46:58

JUS NANAS, APEL HIJAU, JERUK NAVEL, WORTEL



Jus Cold-Pressed Cairan Terbaik



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 nenas menjadi setengah bagian dan bersihkan kulitnya.
6. Nyalakan mesin *slow-juicer*.
7. Masukkan satu per satu buah-buahan dan sayur kedalam *slow-juicer*.
8. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh kedalam gelas penadah jus.
9. Pindahkan sarinya kedalam botol.
10. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

Kezia Theofani Abadi | 61

JUS JERUK NAVEL, STROBERI, WORTEL



65 | Jus Cold-Pressed Cairan Kebaikan

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 penadahan jus.
10. Pindahkan sarinya ke dalam botol.
11. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

Kezia Theofani Abadi | 66

JUS TOMAT, WORTEL, APEL FUJI, STROBERI



67 | Jus Cold-Pressed Cairan Kebalkan



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
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 kedalam *slow-juicer*.
9. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh kedalam gelas penadah jus.
10. Pindahkan sarinya kedalam botol
11. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

Kezia Theofani Abadi | 68

JUS LEMON, JAHE, TIMUN, JERUK NAVEL, JAHE



69 | Jus Cold-Pressed Cairan Kebaikan



KOMPOSISI:

$\frac{1}{2}$ batang timun (57 gram) 2 buah jeruk navel (438 gram)
 $\frac{1}{4}$ buah lemon (35 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.
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 kedalam *slow-juicer*.
9. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh kedalam gelas penadah jus.
10. Pindahkan sarinya kedalam botol.
11. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

Kezia Theofani Abadi | 70

JUS APEL HIJAU, PIR CENTURY, KALE



71 | Jus Cold-Pressed Cairan Terbaik



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 kedalam gelas penadah jus.
9. Pindahkan sarinya kedalam botol.
10. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

Kezia Theofani Abadi | 72

JUS NANAS, PAK CHOI, KALE, PIR CENTURY



73 | Jus Cold-Pressed Cairan Kebanaran



KOMPOSISI:

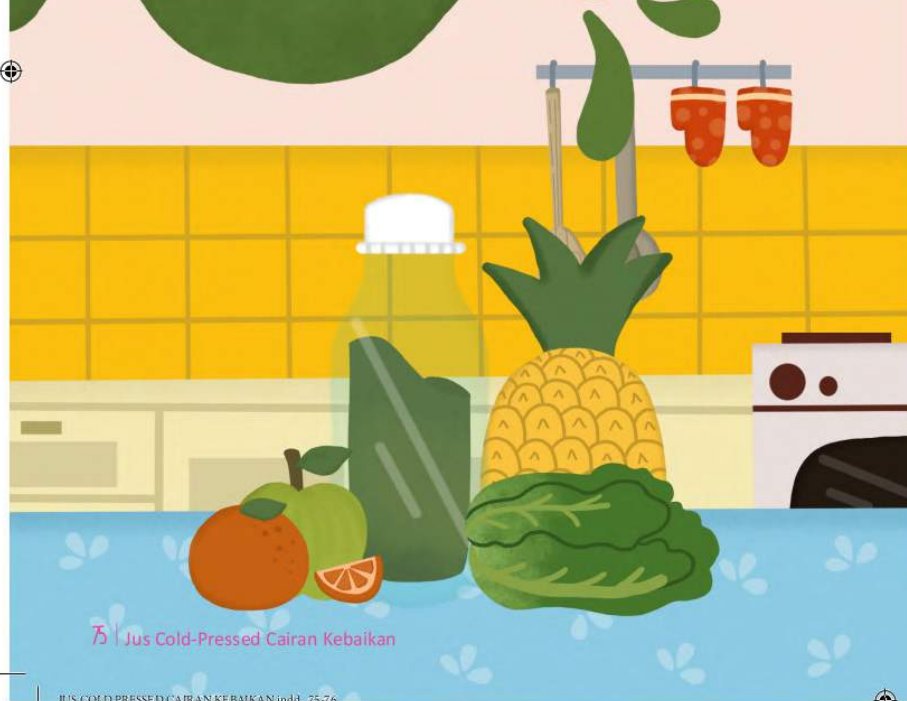
- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| 4 lembar daun kale (50 gram) | ½ potong nanas madu (130 gram) |
| 1 bonggol pak choi (49 gram) | 1 buah pir (190 gram) |

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.

Kezia Theofani Abadi | 74

JUS SELADA, APEL HIJAU, NANAS, JERUK NAVEL



75 | Jus Cold-Pressed Cairan Kebaikan



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 kedalam *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 kedalam penadah jus.
10. Pindahkan sarinya kedalam botol.
11. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

Karya Theofani Abadi | 76

JUS TIMUN, SELEDRI, WORTEL, KELAPA, LEMON



77 | Jus Cold-Pressed Cairan Kebalkan



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 segelas 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 segelas 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.

Kezia Theofani Abadi | 78

JUS BROKOLI, TIMUN, APEL HIJAU



79 | Jus Cold-Pressed Cairan Kebaikan



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 kedalam *slow-juicer*.
7. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh kedalam gelas penadah jus.
8. Pindahkan sarinya kedalam botol.
9. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

Revisi Perancangan Keahlian 1

JUS SAWI, NANAS, WORTEL



81 | Jus Cold-Pressed Cairan Kebaikan



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 kedalam *slow-juicer*.
7. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh kedalam gelas penadah jus.
8. Pindahkan sarinya kedalam botol.
9. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

Karin Theofani Anadi | 81

JUS PIR CENTURY, NANAS, WORTEL, BIT



83 | Jus Cold-Pressed Cairan Kebaikan



KOMPOSISI:

- ¼ buah nanas 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 nanas 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 kedalam *slow-juicer*.
9. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh kedalam gelas penadah jus.
10. Pindahkan sarinya kedalam botol.
11. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

Kezia Theofani Abadi | 84

JUS STROBERI, PIR CENTURY, BIT



85 | Jus Cold-Pressed Cairan Kebaikan



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.

Kezia Theofani Abadi | 86

JUS BUAH NAGA, WORTEL, PIR, NANAS



KOMPOSISI:

- 1 batang wortel (80 gram) (250 gram)
- 1 buah pir (143 gram) (97 gram)
- ¼ potong nenas madu
- ½ potong buah naga

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 berben-tuk dadu.
5. Potong nenas menjadi seper-empat bagian dan bersihkan dari kulitnya.
6. Nyalakan mesin *slow-juicer*.
7. Masukkan satu per satu buah-buahan dan sayur kedalam *slow-juicer*.
8. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh ke-dalam gelas pena-dah jus.
9. Pindahkan sarinya kedalam botol.
10. Jus siap untuk diminum dan di-simpan di kulkas.

JUS NANAS, BLUEBERRY, JAHE, BAYAM



89 | Jus Cold-Pressed Cairan Kebaikan



KOMPOSISI:

½ potong nanas
1 gelas blueberry

½ ruas jahe
½ 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 kedalam *slow-juicer*.
8. Tunggu sarinya menetes secara menyeluruh kedalam gelas penadah jus.
9. Pindahkan sarinya kedalam botol.
10. Jus siap untuk diminum dan disimpan di kulkas.

Kezia Theofani Abadi | 90



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 silahkan coba konsumsi jus buah dan sayur selama seminggu³² 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



PENUTUP

Pertama-tama saya ucapkan terimakasih 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 terimakasih saya kepada kedua orang tua saya tercinta dan juga kepada adik saya. Karena semua cinta, kebaikan, kegembiraan, dan kesabaran yang telah membantu saya dalam menyelesaikan buku ini. Terimakasih juga saya ucapkan kepada Bapak dr. Madhava Dev

Gaddameedi, MNS, MHMS dan Bapak Hendarmoko Budi Prasetyo, 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

Kezia Theofani Abadi | 94

DAFTAR PUSTAKA

1. A, Rifki Muhamad. (2018). *Pentingnya Menjaga Kesehatan*. Diakses pada 23 April 2021, dari <https://kumparan.com/muhamad-rifki-a/pentingnya-menjaga-kesehatan>
2. Abror, Rizaldi. (2020). *Biologi Kelas XI: Cara Kerja Sistem Ekskresi*. Diakses pada 28 April 2021, dari <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>.
3. Adrian, Kevin. (2020). *Manfaat Blueberry untuk Kesehatan Ternyata Sangat Dahsyat*. Diakses pada 25 April 2021, dari <https://www.alodokter.com/manfaat-blueberry-untuk-kesehatan-ternyata-sangat-dahsyat>
4. Ananda, Kun Sila. (2013). *6 Fakta Tentang Toksin yang Harus Diketahui*. Diakses pada 23 April 2021, dari <https://www.merdeka.com/sehat/6-fakta-tentang-toksin-yang-harus-diketahui.html>
5. Anggraini, Dyah Novita. (2020). *Yuk Kenali Diet Detoks dan Manfaatnya Untuk Kesehatan*. Diakses pada 23 April 2021, dari <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3020067/yuk-kenali-diet-detoks-dan-manfaatnya-untuk-kesehatan>
6. Azizah, Khadijah Nur. (2018). *Mengenal Cold Pressed Juice Teknologi Dibalik Jus Premium yang Ngehits*. Diakses pada 23 April 2021, dari <https://health.detik.com/diet/d-4340346/mengenal-cold-pressed-juice-teknologi-di-balik-jus-premium-yang-ngehits>
7. *Detoks Berguna untuk 5 Bagian Tubuh*. (2010). Diakses



pada 26 April 2021, dari <https://health.detik.com/hidup-sehat-detikhealth/d-1464523/detoks-berguna-untuk-5-bagian-tu-12>

8. *Detoksifikasi: Pahami Ini 12 belum Anda Mulai.* (2020). Diakses pada 23 April 2021, dari <https://itsbuah.com/detoksifikasi-pahami-ini-sebelum-anda-mulai/>
9. Fahlevi, Reza. (2016). *Begini Cara Kerja Hati dalam Membuang Racun di Tubuh.* Diakses pada 28 April 2021, dari <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.>
10. Helmawati, Triana, dan Rahmatul Fitriana. (2018). *Keajaiban Jus Buah & Sayur.* Yogyakarta: Penerbit Healthy
11. Hidayah, Nurul. (2020). *Sistem Ekskresi Manusia: Paru-paru, Hati, dan Kulit | Biologi Kelas 8.* Diakses pada 28 April 2021, dari <https://www.ruangguru.com/blog/sistem-ekskresi-manusia>
12. Kurnia, Dian, dan Budi Sutomo. 2016. *318 Resep Jus dan Ramuan Herbal.* Depok: Kawan Pustaka
13. *Kenapa Kepala Menjadi Sakit saat Mengalami Sembelit?* (2020). Diakses pada 25 April 2021, dari <http://ygi.or.id/kenapa-kepala-menjadi-sakit-saat-mengalami-sembelit-30>
14. *Mengapa Orang Modern Perlu Detoks?* (2014). Diakses pada 23 April 2021, dari <https://internasional.kompas.com/read/2014/07/08/110826523/Mengapa.Orang.Modern.Perlu.Detoks>
15. Oktaviani, Andra Nur. (2019). *Bahaya Kandungan SLS pada Produk Perawatan Kulit.* Diakses pada 23 April 2021, dari [https://www.orami.co.id/magazine/bahaya-kandungan-sls-pada-pro-](https://www.orami.co.id/magazine/bahaya-kandungan-sls-pada-pro-duk-perawatan-kulit/)
16. Pawitri, Anandika. (2019). *Kenali Fungsi Ginjal Selain Men-4- ring Racun dari Tubuh.* Diakses pada 28 April 2021, dari <https://www.sehatq.com/artikel/fungsi-ginjal-tak-hanya-menyaring-racun>
17. *Pentingnya Menjaga Kesehatan Sejak Usia Muda dan Tips Mudah Mewujudkannya.* (2020). Diakses pada 23 April 2021, dari <https://www.zenyum.com/id-id/blog/pentingnya-menjaga-kesehatan-sejak-usia-muda-dan-tips-mudah-mewujudkannya/>
18. Rahmawati, Yasinta. (2020). *Bau Badan hingga Linglung, Simak 9 Tanda Tubuh Penuh Racun.* Diakses pada 28 April 2021, dari <https://www.suara.com/health/2020/10/20/141907/bau-badan-hingga-linglung-simak-5-tanda-tubuh-penuh-racun?page=all>
19. Raman, Ryan. (2018) *Impressive Health Benefits of Pineapple.* Diakses pada 23 April 2021, dari <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-pineapple>.
20. Susanto, Riani. 2013. *The Detox Lifestyle: Natural Ways to Be Healthy.* Jakarta: PT Trubus Swadaya
21. Syamsir, Elvira. (2008). *Perbedaan 24 Endotoksin dan Eksotoksin.* Diakses pada 23 April 2021, dari <http://ilmupangan.blogspot.com/2008/04/perbedaan-endotoksin-dan-eksotoksin.html>
22. Utari, Reni. (2021). *Memahami Toksin dan Jenis-Jenisnya yang Perlu Diwaspadai.* Diakses pada 23 April 2021, dari <https://www.sehatq.com/artikel/memahami-toksin-dan-jenis-jenisnya-yang-perlu-diwaspadai>
23. Wettlaufer, Charlie. (2017). *Cold Pressed Vs Centrifugal Juice Visual Comparison.* Diakses pada <https://www.goodnature.com/blog/cold-pressed-vs-centrifugal-juice-visual-compari->

son/

24. Yuniar, Maria. (2020). ⁴ *Manfaat Cold Pressed Juice dan Efek Sampingnya yang Harus Diwaspadai*. Retrieved from <https://www.sehatq.com/artikel/manfaat-cold-press-juice-dan-berbagai-manfaatnya-untuk-tubuh>
25. *5 Fakta Hormon Kortisol yang Wajib Dibaca*. (2018). Diakses pada 25 April 2021, dari <https://www.alodokter.com/5-fakta-hormon-kortisol-yang-wajib-dibaca>



Kesehatan adalah aspek penting dalam kehidupan sehari-hari dengan kesehatan yang baik dapat melakukan aktivitas dengan maksimal. Faktor yang mempengaruhi kesehatan adalah apa yang dikonsumsi sebagai asupan nutrisi untuk tubuh. Salah satu cara menjaga kesehatan adalah dengan detoks. Detoks dapat dilakukan dengan mengonsumsi buah dan sayur. Konsumsi buah dan sayur akan lebih praktis jika dibuat jus. Jus yang dibahas dalam buku ini bukan merupakan jus yang diproses dengan cara biasa yaitu dengan menggunakan blender atau mesin *juicer* lainnya melainkan jus yang diproses dengan metode *cold-pressed* yang menyehatkan karena prosesnya tanpa penambahan air dan gula sehingga rasa dari jus *cold-pressed* murni dari buah dan sayur. Jus dengan metode *cold pressed* relatif lebih tahan lama dibandingkan jus dengan metode biasa.



Jus Cold Pressed

ORIGINALITY REPORT

10%

SIMILARITY INDEX

10%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

1%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	hellosehat.com Internet Source	1%
2	www.merdeka.com Internet Source	1%
3	www.kelaspintar.id Internet Source	1%
4	www.sehatq.com Internet Source	1%
5	www.alodokter.com Internet Source	<1%
6	www.coursehero.com Internet Source	<1%

7	www.klikdokter.com Internet Source	<1 %
8	id.berita.yahoo.com Internet Source	<1 %
9	www.suara.com Internet Source	<1 %
10	www.ekafarm.com Internet Source	<1 %
11	anakbangsa-indonesia.blogspot.com Internet Source	<1 %
12	itsbuah.com Internet Source	<1 %
13	sehatmelileaorganik.blogspot.com Internet Source	<1 %
14	Submitted to University of Keele Student Paper	<1 %
15	satriasvc.blogspot.com Internet Source	<1 %

16	www.aideffectiveness.org Internet Source	<1 %
17	doktersehat.com Internet Source	<1 %
18	stkip.bbg.ac.id Internet Source	<1 %
19	ejournal.bsi.ac.id Internet Source	<1 %
20	www.rakosa-fm.co.id Internet Source	<1 %
21	library.stainkepri.ac.id Internet Source	<1 %
22	www.scribd.com Internet Source	<1 %
23	blog.ruangguru.com Internet Source	<1 %
24	edoc.pub Internet Source	<1 %

25	kesehatan-kulit.info Internet Source	<1 %
26	alfatihahherbal121.wordpress.com Internet Source	<1 %
27	bacaterus.com Internet Source	<1 %
28	farezaditama.blogspot.com Internet Source	<1 %
29	muhammadaliwardanamarpaung.bm.uma.ac.id Internet Source	<1 %
30	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1 %
31	serbaberita88.blogspot.com Internet Source	<1 %
32	www.slideshare.net Internet Source	<1 %
33	docplayer.info Internet Source	<1 %

34	garut.co Internet Source	<1 %
35	jasaakupunkturakupresurdijakartaselatan.wordpress.com Internet Source	<1 %
36	kedaiboenga.blogspot.com Internet Source	<1 %
37	pengobatantipes.com Internet Source	<1 %
38	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
39	www.distributortelurbali.com Internet Source	<1 %
40	www.obatbatuginjal.jellygamatqncasli.com Internet Source	<1 %
41	www.tribunnews.com Internet Source	<1 %
42	atlantazombie.com Internet Source	<1 %

43

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches

< 5 words