

## Hubungan filosofi yinyang dalam masakan Cina dengan kesehatan = The relationship between Chinese food and yinyang philosophy for health

Nurmalia Andini, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20352112&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Makalah ini akan membahas mengenai hubungan filosofi yinyang dengan masakan Cina terhadap kesehatan. Banyak orang yang berpendapat bahwa masakan Cina banyak mengandung lemak dan tidak halal, namun tidak semua masakan Cina sesuai dengan pandangan orang banyak. Masakan Cina justru memiliki kandungan zat yang sangat baik terutama bagi kesehatan. Hal ini berkaitan dengan filosofi yinyang. Filosofi yinyang yang telah ada di Cina sejak dahulu mempengaruhi segala aspek kehidupan manusia termasuk makanan khususnya makanan yang dimasak (masakan). Yin dan yang merupakan perwujudan dualisme di alam semesta dan saling mempengaruhi satu sama lainnya. Perwujudan dualisme ini tak terkecuali terdapat di dalam masakan khususnya masakan Cina. Masakan Cina sangat banyak ragamnya, jenis, cara memasak maupun cara penyajiannya memiliki arti tersendiri dan memiliki hubungan dengan filosofi yinyang yang mengutamakan keseimbangan. Keseimbangan ini sangat erat kaitannya dengan kesehatan, masakan Cina yang memiliki filosofi yinyang adalah salah satunya. Oleh karena itu, makanan sebagai penunjang kebutuhan utama manusia memiliki peranan penting yang dapat mempengaruhi kesehatan tubuh. Berdasarkan penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa masakan Cina mendapatkan pengaruh dari filosofi yinyang yang mengutamakan keseimbangan sehingga bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

.....

This paper will discuss about the relationship between Chinese food and yinyang philosophy for health. Many people argued that Chinese food contains a lot of fat and not permitted (halal), but not all of Chinese food is like that. Chinese food contains a substance which is very good especially for health. This relates to the yinyang philosophy. Yinyang philosophy had existed in China since ancient period, it affects every aspect of human life including food, especially the way of cooking. Duality manifestation yin and yang in the universe had influenced each other. This dualism manifestation is also implemented in some foods especially in Chinese food. Chinese food have so many variation, type, the way of cooking and the way of presentation, and every kind of that has its own meaning and have a relationship with yinyang philosophy that promotes balance. This balance is closely associated with health, Chinese food is one of them. Therefore, the main food as supporting human needs has an important role that can affect the health of the body. Based on this study it can be concluded that Chinese food had influenced by yin yang philosophy which promote balance, it has many benefits for our health.