



**PROBIOTICS**  
EDUCATION PROGRAMME

## **KETERANGAN MENGENAI PENGGUNAAN REFRAKTORMETER DIGITAL UNTUK MENGUKUR TAHAP “KEMANISAN” (KANDUNGAN GULA) DALAM MINUMAN PROBIOTIK**

Merujuk kepada video baru-baru ini di TikTok di mana peralatan Refraktometer Digital digunakan untuk mengukur tahap “kemanisan” produk minuman susu kultur yang mengandungi probiotik, kami ingin memberi keterangan seperti berikut:

Refraktometer Digital Brix adalah sejenis alat yang digunakan untuk mengukur jumlah pepejal larut dalam sesuatu minuman. Kandungan pepejal larut ini merangkumi kesemua jenis pepejal yang telah dilarutkan dalam cecair tersebut termasuk gula, garam, protein, serat larut dan asid.

Jika cecair yang diuji mengandungi pepejal selain gula, seperti mana produk minuman susu kultur, bacaan /ukuran dari alat refraktometer Brix tidak dapat menunjukkan tahap “kemanisan” atau kandungan gula sebenar dalam produk-produk tersebut.

Produk-produk minuman susu kultur biasanya mengandungi protein susu, karbohidrat termasuk serat larut dan asid organik. Oleh itu, nilai yang diperolehi dengan menggunakan refraktometer bukanlah kandungan gula yang tepat dalam produk tersebut. Hasil itu biasanya lebih tinggi daripada kandungan gula sebenar, yang diukur dengan alat makmal yang betul.

Akhir sekali, penting bagi kita untuk memahami apa itu minuman susu kultur probiotik dan fungsinya sebagai sebahagian daripada diet harian kita, dan bukan hanya tertumpu perhatian kepada kandungan gula semata-mata. Minuman susu kultur yang mengandungi probiotik ialah sumber bakteria bermanfaat yang dapat memberi beberapa faedah kesihatan apabila diambil dengan betul. Harus dilngati bahawa minuman susu kultur tidak sama kategori dengan minuman ringan atau minuman berperisa yang hanya mengandungi gula dan perasa dan tidak mengandungi nutrien atau komponen bermanfaat. Sentiasa baca label pemakanan untuk memastikan yang anda memilih minuman susu kultur yang tulen dan mengandungi probiotik hidup, dan pilihlah produk yang mempunyai kandungan gula lebih rendah.

Dr Tee E Siong  
Pengerusi, Program Pendidikan Probiotics NSM  
(NSM Probiotics Education Programme)

Presiden, Persatuan Pemakanan Malaysia

18 Jun 2022