

Kebenaran Mengenai Minuman Susu Kultur Probiotik

Dr Tee E Siong

Pengerusi, Program Pendidikan Probiotik & Presiden, Persatuan Pemakanan Malaysia

Kajian ke atas probiotik menunjukkan bahawa “bakteria baik” ini mampu memberikan pelbagai manfaat kesihatan seperti menyokong kesihatan gastrousus dan sistem imun. Kelebihan probiotik ini mendapat perhatian yang menggalakkan daripada pasaran, yang kemudiannya mula menggunakan probiotik dalam penghasilan produk makanan secara besar-besaran. Hari ini, kita boleh menemui probiotik dalam pelbagai jenis produk, termasuklah produk susu kultur seperti minuman susu kultur dan yogurt.

Disebabkan ia mudah didapati dalam pasaran dan hasil kajian yang positif ke atas probiotik, produk-produk ini mendapat sambutan yang baik di kalangan pengguna pada tahun-tahun kebelakangan ini. Namun, masih terdapat beberapa salah faham dan ketidakpastian mengenai produk susu kultur. Contohnya, sama ada kesemua minuman susu kultur itu sama, serta mengenai bahan yang digunakan dan kandungan gula di dalam produk. Artikel ini menjelaskan kebenaran mengenai minuman susu kultur probiotik dan memberikan pemahaman yang lebih baik berkenaan produk-produk ini kepada pengguna.

Apakah kandungan minuman susu kultur?

Secara amnya, minuman susu kultur probiotik mengandungi bahan-bahan utama seperti kultur probiotik hidup yang tertentu, susu, serta gula. Mungkin ada yang mengandungi perasa yang dibenarkan. Ketahui lebih lanjut tentang bahan-bahan ini di bawah:

1. Kultur probiotik hidup

Dalam proses penghasilan produk susu kultur, beberapa strain bakteria asid laktik atau kultur probiotik tertentu digunakan untuk menapai susu. Antara probiotik yang biasa digunakan ialah daripada genus *Lactobacillus* dan *Bifidobacterium*.

Namun, bukan semua kultur bakteria boleh digunakan. Hanya strain bakteria yang dibenarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) boleh dimasukkan ke dalam produk makanan. Strain probiotik yang dibenarkan ini telah dikaji dan dinilai, dan keselamatan serta manfaat kesihatannya juga telah diuji dan disahkan. Selain itu, strain probiotik yang digunakan akan memberi kesan kepada rasa produk tersebut, maka minuman susu kultur yang berbeza mungkin mempunyai rasa yang berbeza.

Penting untuk anda tahu bahawa tidak semua minuman susu kultur mengandungi kultur probiotik hidup. Pertama sekali, proses pembuatan, keadaan penyimpanan dan jenis bahan pembungkusan didapati mampu mempengaruhi jangka hayat sel probiotik semasa tempoh simpanan produk. Contohnya, bakteria anaerobik seperti *Bifidobacteria*, tidak stabil apabila adanya oksigen, dan akan mudah musnah jika disimpan dalam bungkusan yang menggunakan bahan yang mudah ditelapi oksigen seperti botol plastik. Sesetengah produk susu kultur di pasaran tidak mengandungi kultur bakteria hidup. Oleh itu, ia tidak dapat memberi sebarang manfaat kesihatan yang dikaitkan dengan probiotik. Maka, bagi memastikan anda memilih produk susu kultur yang benar-benar mengandungi probiotik hidup, bacalah label dan cari perkataan “probiotik” dan “kultur hidup”.

Produk makanan yang mengandungi “probiotik” diwajibkan untuk menyatakan pada label:

- Frasa “kultur probiotik hidup”
- Genus, spesies dan strain probiotik yang digunakan

- Arahan yang jelas untuk penyimpanan sebelum dan selepas bungkusan dibuka
- Bilangan kultur probiotik – tidak kurang daripada 10^6 cfu/ml atau cfu/g*

*CFU bermaksud *colony-forming unit*, menunjukkan bilangan mikroorganisma yang hidup dan aktif dalam makanan yang mengandungi probiotik. Contoh: minuman susu kultur yang mengandungi 10^6 cfu/ml bermaksud terdapat 1 juta bakteria probiotik dalam setiap 1 ml minuman.

2. Gula

Selain laktosa yang terkandung secara semulajadi dalam susu, minuman susu kultur juga mengandungi sedikit gula tambahan, yang memainkan peranan tertentu dalam penghasilan produk minuman susu kultur. Semasa tempoh simpanan produk, bakteria probiotik akan menggunakan gula sebagai sumber makanan dan menghasilkan asid laktik, sejenis asid organik.

Kehadiran asid laktik dalam produk akan menghasilkan rasa masam. Maka, gula ditambah untuk mengimbangi rasa masam tersebut. Tujuannya adalah untuk memperbaiki rasa minuman dan penerimaan pelanggan terhadap produk. Lebih penting lagi, gula juga menjadi sumber makanan untuk memastikan probiotik terus hidup dan mengekalkan pertumbuhannya dalam produk semasa tempoh simpanan produk tersebut.

Walaupun minuman susu kultur mengandungi gula, ia juga mengandungi nutrien lain dan lebih penting lagi, probiotik. Meminum susu kultur tidak sama seperti meminum minuman ringan atau minuman berperisa yang lain yang hanya mempunyai gula dan tidak mempunyai nutrien lain.

Selain itu, saiz hidangan susu kultur (80ml) selalunya lebih kecil berbanding minuman lain, seperti jus dan minuman ringan (330ml). Jumlah gula yang diambil dalam satu hidangan minuman ringan pastinya lebih tinggi berbanding gula dalam minuman susu kultur probiotik.

Akhir sekali, minuman susu kultur tidak akan menyebabkan paras gula dalam darah melonjak naik jika diambil mengikut jumlah yang disarankan. Ini kerana keasidan minuman ini boleh membantu memperlambatkan penyerapan glukosa ke dalam salur darah.

3. Susu

Susu adalah antara pembawa yang paling sesuai untuk probiotik kerana kandungan nutriennya yang tinggi. Tambahan pula, keasidan dan kandungan garamnya yang rendah adalah sesuai bagi menggalakkan pertumbuhan bakteria yang ditambah untuk proses penapaian.

Bakteria ini juga mengguna gula semulajadi (laktosa) dalam susu sebagai bahan makanan dan mengubah gula susu ini kepada asid laktik. Tambahan pula, penggunaan susu dan produk tenusu sebagai bahan asas untuk membawa probiotik dapat membantu probiotik bertahan dengan lebih baik dalam gastrousus manusia, dan ini dapat meningkatkan jangka hayat probiotik dalam usus.

Penapaian menggunakan produk tenusu juga merupakan kaedah yang lebih murah dalam menghasilkan makanan-makanan probiotik. Proses ini juga mampu menambah baik nilai pemakanan dan penampilan produk tenusu tersebut.

Amalkan secara sihat

Secara amnya, produk susu kultur selamat untuk dijadikan sebahagian diet harian yang sihat dan seimbang. Tambahan pula, kesemua strain probiotik yang dibenarkan untuk digunakan dalam produk susu kultur telah dinilai oleh KKM bagi menjamin manfaat kesihatan dan keselamatannya. Untuk pengambilan yang lebih sihat, sila ikuti petua ini:

- **Pilih produk rendah gula**

Seperti yang disebut di atas, sejumlah gula ditambah ke dalam minuman susu kultur atas sebab-sebab tertentu. Namun, pengambilan gula berlebihan perlu dielak dan pengguna dinasihati untuk memilih produk dengan kandungan gula yang rendah. Minuman susu kultur dengan kandungan gula lebih rendah juga boleh didapati di pasaran dan anda boleh memilihnya.

Sebagai panduan, sila rujuk panel maklumat pemakanan di label setiap produk dan bandingkan jumlah gula bagi setiap 100 ml dan pilih produk dengan kandungan gula yang lebih rendah. Selain itu, anda juga boleh merujuk saiz hidangan produk tersebut kerana ia menunjukkan maklumat tentang jumlah yang akan anda ambil. Oleh itu, anda boleh membandingkan jumlah gula dalam setiap hidangan produk, jika produk-produk tersebut mempunyai saiz hidangan yang sama.

Berikut satu contoh jika anda membandingkan jumlah gula dalam setiap hidangan: Minuman A mengandungi 6.8 g gula bagi setiap hidangan 80 ml, manakala Minuman B mengandungi 11.2 g gula bagi setiap hidangan 80ml. Maka, anda boleh memilih Minuman A kerana ia mempunyai kandungan gula yang lebih rendah.

Minuman Susu Kultur A			Minuman Susu Kultur B		
Maklumat Pemakanan Saiz Hidangan: 80 ml			Maklumat Pemakanan Saiz Hidangan: 80 ml		
	Setiap Hidangan	Setiap 100 ml		Setiap Hidangan	Setiap 100 ml
Tenaga (kcal)	48	60	Tenaga (kcal)	48	60
Protein (g)	0.9	1.1	Protein (g)	1.0	1.3
Lemak (g)	0	0	Lemak (g)	0	0
Karbohidrat (g)	9.5	11.9	Karbohidrat (g)	11.2	14.0
-Jumlah Gula (g)	6.8	8.5	-Jumlah Gula (g)	11.2	14.0

- **Ambil secara sederhana tetapi kerap**

Cara untuk mendapat manfaat yang optimum daripada probiotik adalah dengan mengambilnya dalam jumlah yang sederhana secara tetap, seperti yang terbukti dalam kajian klinikal. Minuman probiotik dihasilkan untuk pengambilan harian kerana kultur probiotik hidup tidak kekal dalam usus kita selamanya, tetapi akan disingkirkan daripada badan ketika membuang air. Faedah pengambilan probiotik hanya dapat dilihat selepas kerap diambil dalam jangka masa panjang, dan tempoh ini bergantung kepada individu.

Pesanan terakhir

Akhir sekali, penting bagi kita untuk memahami apa itu minuman susu kultur probiotik dan fungsinya sebagai sebahagian daripada diet harian kita. Minuman susu kultur yang mengandungi probiotik ialah sumber kepada bakteria bermanfaat yang dapat memberi beberapa faedah kesihatan apabila diambil dengan betul.

Ingat bahawa minuman susu kultur tidak sama kategori dengan minuman ringan atau minuman berperisa yang hanya mengandungi gula dan perasa. 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.

Selain itu, sedar bahawa produk probiotik bukannya rawatan ajaib dan hendaklah sentiasa diambil secara sederhana. Berhati-hati dengan mana-mana kenyataan yang mengatakan produk tersebut dapat mencegah atau menyembuhkan penyakit atau masalah kesihatan tertentu.

Artikel ini disumbangkan oleh Program Pendidikan Probiotik (PEP) oleh NSM dan disokong oleh Yakult Malaysia. Untuk mendapatkan maklumat lanjut mengenai aktiviti PEP, lawati www.nutriweb.org.my/probiotics.