

**Probiotik: Bakteria Baik Yang Diperlukan Oleh Usus Anda**  
**Prof Madya Dr Mahenderan Appukutty**  
*Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia dan*  
*Ahli Panel Pakar Program Pendidikan Probiotik NSM*

Apabila bercakap mengenai bakteria, kita sering menganggap mereka sebagai musuh – tidak baik, memudaratkan dan mengakibatkan penyakit. Tetapi tahukah anda, ada juga bakteria yang “baik”? Kumpulan bakteria “baik” bermanfaat ini dikenali sebagai probiotik.

Probiotik adalah mikroorganisma hidup yang telah terbukti secara saintifik mampu memberi manfaat kesihatan kepada manusia apabila diambil secara secukupnya. Disebabkan oleh manfaat kesihatannya, probiotik telah dimasukkan ke dalam bermacam jenis produk makanan dan menjadi formula untuk pelbagai jenis makanan tambahan.

Banyak *strain* probiotik telah dikenal pasti, dan dua *strain* yang paling umum diketahui adalah daripada famili *Lactobacillus* dan *Bifidobacterium*. Hanya probiotik yang diluluskan oleh Kementerian Kesihatan sahaja dibenarkan untuk digunakan dalam makanan dan minuman, serta dalam makanan tambahan.

**Mengapa kita memerlukan probiotik?**

Banyak kajian yang sedang dan telah dijalankan ke atas probiotik, menunjukkan pelbagai kesan bermanfaat pengambilan probiotik terhadap kesihatan dan kesejahteraan yang menyeluruh. Manfaat-manfaat kesihatan ini mempunyai kaitan dengan bagaimana probiotik mampu menyumbang secara positif kepada kesihatan usus dan imuniti.

Untuk bercerita tentang peranan probiotik dalam menambah baik kesihatan usus, kita perlu tahu mengenai mikrobiota usus. Mikrobiota usus merujuk kepada bertrillion sel bakteria yang terdapat dalam sistem penghadaman kita, terutamanya di dalam usus besar. Mikrobiota usus terdiri daripada bakteria bermanfaat atau “baik”, dan juga bakteria berbahaya dan berpatogen. Mengekalkan keseimbangan atau nisbah yang sihat antara bakteria baik dan berbahaya dalam mikrobiota usus adalah kunci kepada kesihatan usus.

Ini adalah di mana probiotik memainkan peranannya. Pengambilan probiotik secara kerap mampu membantu untuk meningkatkan atau mengekalkan bilangan bakteria baik di dalam mikrobiota usus, seterusnya meningkatkan kesihatan usus. Kesihatan usus yang baik menjurus kepada penghadaman makanan yang lebih bagus dan mengelakkan masalah-masalah gastrousus, seperti sindrom kerengsaan usus (IBS), kolitis ulseratif, ketidakhadaman, cirit birit, dan lain-lain.

Dalam pada itu juga, probiotik telah terbukti mampu memainkan peranan yang penting dalam sistem imun kita. Malah, sekitar 70-80% sel imun di dalam badan kita adalah terdapat di dalam usus. Pengambilan probiotik menambah bilangan bakteria baik di dalam mikrobiota usus.

Bakteria baik ini menyumbang kepada sistem imun dengan membentuk satu lapisan di permukaan usus yang membantu untuk menghalang bakteria berbahaya daripada memasuki tubuh, dan juga dengan memainkan peranan utama dalam menambah baik sistem imun dengan memberi tindak balas terhadap patogen yang memasuki tubuh. Probiotik juga telah dikaji untuk mengetahui tentang kesan perlindungannya terhadap alahan.

## Bagaimana untuk menggabungkan pengambilan probiotik bersama diet?

Memasukkan probiotik ke dalam diet kita adalah sangat mudah seperti mengambil lebih banyak makanan dan produk yang kaya dengan probiotik. Makanan yang kaya dengan probiotik juga boleh disertakan dengan hidangan masakan yang lain, tetapi ianya tidak boleh dimasak dengan suhu yang terlalu tinggi. Kebiasaannya, sumber-sumber probiotik adalah daripada susu kultur dan produk penapaian atau fermentasi susu yang mengandungi kultur probiotik, makanan yang ditapai secara tradisional, dan juga makanan tambahan probiotik.

Sesetengah makanan yang ditapai secara tradisional, seperti tempeh, yogurt (tairu), tapai, *kimchi*, *sauerkraut* atau *kefir*, mungkin mengandungi bakteria baik. Namun, mikroorganisma ini berkemungkinan tidak mencapai kriteria untuk dianggap sebagai probiotik. Tambahan lagi, inovasi dalam sains makanan telah membantu untuk memastikan probiotik disertakan dengan secukupnya ke dalam produk susu kultur dan produk penapaian atau fermentasi susu. Hanya produk-produk yang memenuhi kriteria yang diperlukan sahaja boleh dianggap sebagai makanan kaya dengan probiotik. Pilihan lain adalah untuk mendapatkan makanan tambahan probiotik dalam bentuk serbuk, tablet atau pil/kapsul.

### Tips untuk usus yang sihat

Selain mengambil makanan kaya probiotik, diet dan gaya hidup yang sihat juga penting untuk menggalakkan kesihatan usus yang baik. Berikut merupakan beberapa tips yang boleh diikuti:

- **Amalkan Keseimbangan, Kesederhanaan dan Kepelbagaian (BMV).** Rujuk Piramid Makanan Malaysia untuk memastikan yang diet anda adalah mengikut prinsip BMV. Piramid Makanan boleh digunakan bersama Pinggan Sihat Malaysia (Suku-Suku-Separuh) sebagai panduan untuk mengamalkan pemakanan sihat.
- **Sertakan makanan tinggi serat.** Serat makanan membantu untuk memastikan makanan sentiasa bergerak melalui saluran pencernaan dengan lebih senang. Pastikan anda mendapat serat makanan yang cukup daripada makanan tinggi serat seperti sayur-sayuran, buah-buahan, legum, bijirin penuh dan produk bijirin penuh.
- **Kurangkan makanan bergoreng.** Makanan berminyak adalah lebih sukar untuk dihadam dan boleh melambatkan pengosongan gastrik. Pilih cara masakan yang lebih sihat seperti mengukus, membakar dan memanggang.
- **Minum air secukupnya.** Hidrasi yang mencukupi adalah penting dalam membantu pencernaan makanan dan mengelakkan masalah sembelit.
- **Kekal aktif secara fizikal.** Sasarkan sekurang-kurangnya 150 minit untuk melakukan aktiviti berintensiti sederhana atau 75 minit untuk aktiviti lasak setiap minggu dan kurangkan masa sedentari.
- **Dapatkan tidur dan rehat yang cukup.** Orang dewasa seharusnya mendapatkan sekurang-kurangnya 7 jam waktu tidur setiap malam, sementara kanak-kanak haruslah mendapatkan lebih banyak waktu tidur mengikut umur mereka.
- **Menguruskan tekanan.** Ambil berat mengenai kesihatan mental anda dan ambil langkah yang sihat untuk menangani tekanan harian, cth. mendengar muzik, melakukan senaman yoga atau meditasi, meluangkan masa dengan rakan dan keluarga.

## Bagaimana untuk mengenal pasti produk probiotik yang asli?

Probiotik sedang mendapat lebih banyak perhatian daripada orang awam pada masa sekarang disebabkan oleh bukti yang semakin kukuh mengenai manfaatnya terhadap kesihatan. Oleh itu, semakin banyak produk probiotik diperkenalkan dalam pasaran. Untuk mengawal produk-produk ini dan membantu pengguna untuk mengenal pasti produk makanan mengandungi probiotik yang asli, kerajaan telah meluluskan Peraturan 26A dalam Peraturan Makanan Malaysia 1985.

Merujuk kepada peraturan tersebut, produk makanan mengandungi probiotik yang asli seharusnya:

- **Hanya mengandungi kultur probiotik yang dibenarkan:** Ketika ini, hanya 32 strain probiotik yang telah diluluskan oleh pihak berkuasa untuk ditambah ke dalam makanan dan minuman. Strain tersebut terdiri daripada kedua-dua spesies *Bifidobacterium* dan *Lactobacillus*. Ini adalah untuk memastikan probiotik yang digunakan terbukti selamat dan bermanfaat kepada pengguna.
- **Mengandungi bilangan mikroorganisma hidup yang mencukupi:** Kultur probiotik haruslah kekal hidup sepanjang tempoh simpanan dan bilangan sel bakteria mestilah tidak kurang daripada  $10^6$  cfu/ml atau cfu/g. Ini adalah kepekatan minimum kultur yang diperlukan untuk memperolehi manfaat kesihatan probiotik.
- **Mengikuti syarat pelabelan dengan menunjukkan secara jelas:**
  - **Kenyataan yang menunjukkan kehadiran mikroorganisma hidup**, cth. “Kultur hidup” atau “Mengandungi mikroorganisma hidup”
  - **Bilangan kultur probiotik**, cth. “Mengandungi  $10^6$  cfu/ml kultur probiotik”
  - **Genus, spesies dan strain** kultur probiotik yang dimasukkan
  - **Cara penyimpanan** sebelum dan selepas bungkusan dibuka

Melihat kepada manfaat-manfaat yang diberikan oleh probiotik, sememangnya probiotik adalah “kawan” yang diperlukan oleh usus dan sistem penghadaman kita. Justeru, memasukkan probiotik dalam diet harian seharusnya menjadi sebahagian daripada perancangan kita untuk mengekalkan kesihatan usus dan kesihatan keseluruhan. Tetapi pastikan untuk mendapatkan produk makanan mengandungi probiotik yang asli daripada pasaran, supaya anda dapat menjamin keselamatan dan keberkesannya. Ingat: Mikrobiota usus yang baik menjurus kepada kesihatan usus yang bagus, yang merupakan kunci kepada kesihatan keseluruhan.

***Artikel Pendidikan ini adalah sebahagian daripada Program Pendidikan Probiotik (PEP) oleh Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM) dan disokong oleh dana pendidikan dari Yakult Malaysia.***