

Headline	Minum susu SEPANJANG HAYAT		
MediaTitle	Metro Ahad		
Date	20 Sep 2015	Color	Full Color
Section	Supplement	Circulation	1,270,667
Page No	E27	Readership	3,812,000
Language	Malay	ArticleSize	756 cm ²
Journalist	Zaitie Satibi	AdValue	RM 29,668
Frequency	Daily	PR Value	RM 89,004



Minum susu **SEPANJANG** **HAYAT**

Penting untuk tumbesaran kanak-kanak dan kekuatan tulang warga emas

Oleh Zaitie Satibi

zaisa@hmetro.com.my

Ramai dalam kalangan kita beranggapan susu hanya untuk kanak-kanak kerana baik untuk tumbesaran mereka, sedangkan minum susu adalah amalan untuk memelihara dan menstabilkan kesihatan tulang berikutan penjagaan tulang adalah sepanjang hayat.

Tulang adalah tisu hidup yang membaik pulih strukturnya sendiri dengan keupayaan mengganti semula tisu lama dengan yang baru secara berterusan. Tulang juga diperbuat daripada kalsium yang menjadikan strukturnya keras dan kuat.

Ketika kanak-kanak dan awal remaja, kita membentuk tulang baru lebih pantas daripada kehilangan tulang lama. Manusia mencapai puncak jisim tulang ketika berusia 18 hingga 25 tahun. Dalam tempoh ini tulang kita mencapai kekuatan dan kepadatannya secara maksimum.

Puncak jisim tulang adalah ukuran perkembangan jisim tulang yang boleh ditakrifkan sebagai jumlah tisu tulang yang tumbuh pada

akhir kematangan rangka tubuh. Sejarah keluarga juga sebahagian penentu pada puncak jisim tulang apabila ada segelintir yang mencapainya lebih awal atau lewat.

Mencapai puncak jisim tulang bermaksud meningkatkan penyimpanan kalsium yang diperlukan dalam tubuh kerana tulang adalah bank kalsium. Jika dari semasa ke semasa, tubuh kita kehilangan lebih banyak kalsium itu dari tempat penyimpanan dan tidak mengantikannya, jumlah yang hilang menyebabkan kepadatan tulang berkurangan serta tulang menjadi lemah dan rapuh.

Kalsium tidak dihasilkan oleh tubuh dan manusia perlu mendapatkannya daripada haiwan atau tumbuhan, dan susu adalah sumber kalsium paling utama. Minuman ini dikatakan berupaya memberikan jumlah kalsium diperlukan tulang.

Susu juga adalah diet yang seimbang yang membekalkan tubuh kita semua nutrien yang diperlukan untuk membesar, berfungsi secara normal dan kekal sihat.

Sumber daripada Project Glory Days menyatakan, pengambilan susu paling tinggi ketika kanak-kanak berusia satu hingga enam tahun, diikuti kanak-kanak berusia tujuh hingga 12 tahun.

Namun, pengambilan susu mula menurun ketika kanak-kanak menginjak remaja berusia 13 hingga 18 tahun dan semakin menurun apabila usia mencapai 19 hingga 24 tahun. Pengambilan susu meningkat sedikit selepas usia 25 hingga 44 tahun dan meningkat lagi pada usia 45 tahun ke atas selepas menyedari kepentingan minum susu.

Malaysia juga adalah antara negara yang penduduknya kurang minum susu berbanding negara lain di Asia Tenggara. Walaupun pengambilan susu per kapita meningkat lebih 11 peratus di Malaysia, negara ini ketinggalan di belakang Vietnam dengan lebih 42 peratus.

Pakar Pemakanan Korporat, Jabatan Pemasaran Dutch Lady Milk Industries Bhd, Loo Mei Fong berkata, malangnya ramai pengguna berhenti minum susu sekitar

usia 30 hingga 35 tahun selepas mencapai puncak jisim tulang.

Pelbagai sebab diberikan mengapa mereka tidak lagi minum susu dan antaranya memberikan alasan bahawa minum susu itu seperti kebudak-budakan dan bukan tabiat orang dewasa, malah ada yang tidak menggemari rasa susu terutama susu putih.

"Minum susu sepatutnya dijadikan amalan sepanjang hayat kerana dalam tempoh itulah kita menjaga tulang yang sentiasa memerlukan kalsium untuk menguatkan tulang yang mengampu tubuh kita. Kekurangan kalsium menyebabkan tulang rapuh (osteoporosis).

"Kini, susu boleh didapati dalam pelbagai perisa sama ada coklat, vanilla atau buah-buahan bagi mengatasi rasa semula jadi susu putih yang kurang digemari.

"Bagaimanapun, ada juga pengguna yang tidak dapat menikmati produk tenusu disebabkan alahan laktosa. Masalah ini biasa berlaku dalam kalangan mereka yang berusia 12 tahun hingga lebih 60 tahun disebabkan ketidakupayaan untuk mencer-

Headline	Minum susu SEPANJANG HAYAT		
MediaTitle	Metro Ahad		
Date	20 Sep 2015	Color	Full Color
Section	Supplement	Circulation	1,270,667
Page No	E27	Readership	3,812,000
Language	Malay	ArticleSize	756 cm ²
Journalist	Zaitie Satibi	AdValue	RM 29,668
Frequency	Daily	PR Value	RM 89,004

na laktosa iaitu gula dalam susu,” katanya pada taklimat mengenai tataetika pemasaan makanan bayi dan produk berkaitan anjuran Dutch Lady kepada kakitangan New Straits Times Press (M) Berhad (NSTP) di Balai Berita, Kuala Lumpur, baru-baru ini.

Loo berkata, alahan laktosa berlaku apabila seseorang kekurangan laktase iaitu enzim dalam usus kecil yang bertanggungjawab menukar laktosa kepada glukosa dan galaktosa dalam sistem penghadaman.

“Biasanya, laktase menghurai laktosa kepada dua gula ringkas sebelum tubuh dapat menyerap khasiatnya melalui saluran usus. Namun, kekurangan laktase menyebabkan laktosa bergerak terus ke dalam kolon

tanpa diproses dan diserap.

“Dalam kolon, bakteria normal akan bertindak balas dengan laktosa yang tidak dihuraikan menyebabkan munculnya simptom alahan laktosa seperti cirit-birit, loya, muntah-muntah, kembung perut dan kejang perut,” katanya.

Masalah alahan laktosa tidak boleh dipulihkan, sebaliknya boleh dirawat sama ada mengelakkan pengambilan produk tenusu atau mengambil produk tenusu bebas laktosa atau makanan tambahan laktosa.

Mengenai susu lembu, ia lebih rendah kandungan gula dan tinggi dalam protein, komposisinya membabitkan 87.4 peratus air, 8.9 peratus pepejal susu terdiri laktosa, mineral dan protein serta 3.7

peratus lemak susu.

“Bagaimanapun, ramai orang salah faham mengenai pengambilan makanan tambahan mengandungi kalsium yang dikatakan lebih baik berbanding minum susu, sedangkan susu membekalkan semua makronutrien yang diperlukan tubuh dan makanan tambahan hanya mengandungi sejenis nutrien sahaja.

“Makronutrien dalam susu iaitu protein yang baik untuk tenaga, struktur, pemangkin, pengawalan, pengangkutan, perlindungan dan bersifat kenyang. Lemak susu pula menambah pelopor, bioavailabiliti dan penebat, manakala laktosa untuk tenaga dan penapaian.

“Mikronutrien dalam susu pula bagus untuk kesihatan tulang, rambut, kulit, mata,

tiroid, gigi, aliran darah, hormon, fungsi saraf, kesuburan, imun dan pelepasan tenaga,” katanya.

Beliau berkata, bagi mereka yang tidak menggemari minum susu tanpa masalah kesihatan boleh melatih diri mengambil susu sedikit demi sedikit bermula dengan setengah gelas sehari, kemudian satu gelas sehari sebelum dilanjutkan kepada dua gelas sehari yang menepati pengambilan nutrien disyorkan.

Individu dewasa perlu minum sekurang-kurangnya dua gelas susu sehari dan banyak jenis susu yang boleh diambil bagi melengkapkan pengambilan nutrien harian seperti susu segar, susu diproses pada suhu tinggi (UHT), susu steril, susu pasteur dan susu tepung.



LOO



KAKITANGAN NSTP mendengar penerangan mengenai jenis susu dan khasiatnya untuk kesihatan tulang.

Headline	Minum susu SEPANJANG HAYAT		
MediaTitle	Metro Ahad		
Date	20 Sep 2015	Color	Full Color
Section	Supplement	Circulation	1,270,667
Page No	E27	Readership	3,812,000
Language	Malay	ArticleSize	756 cm ²
Journalist	Zaitie Satibi	AdValue	RM 29,668
Frequency	Daily	PR Value	RM 89,004

