

Produk Susu Australia Kesehatan dan nutrisi



**THRIVE
TOGETHER**
WITH AUSTRALIAN DAIRY

Manfaat produk susu lebih dari sekadar membangun dan memelihara kesehatan gigi dan tulang. Konsumsi susu, keju, dan yoghurt sebagai bagian dari pola makan seimbang yang sehat dapat memberikan banyak manfaat kesehatan, mulai dari melancarkan pencernaan hingga membangun massa otot tanpa lemak.

Produk susu sarat dengan kandungan protein, vitamin dan mineral, sehingga mengonsumsinya merupakan cara yang mudah dan terjangkau untuk mendapatkan asupan nutrisi tersebut. Baik segelas susu di pagi hari maupun keju untuk makan siang, produk susu merupakan cara praktis yang menyenangkan bagi orang-orang untuk meningkatkan asupan gizi mereka.

Lebih dari 80% populasi dunia secara teratur mengonsumsi produk susu.¹

Seiring dengan peningkatan permintaan susu dan produk susu dari tahun ke tahun, makanan olahan susu sebagai sumber nutrisi yang dapat diandalkan bagi populasi dunia akan menjadi kian penting. Sebagai salah satu sumber makanan paling serbaguna dalam pola makan manusia, produk susu berkontribusi secara signifikan terhadap kesehatan di seluruh dunia.

Basis data Organisasi Pangan dan Pertanian berisi 96 pedoman pola makan dari seluruh dunia, 64 di antaranya memberikan rekomendasi khusus untuk asupan produk susu.²

1 Federasi Produk Susu Internasional 2023. Dairy's Global Impact. (Pengaruh Global Produk Susu). <https://fil-idf.org/dairys-global-impact/>

2 International Dairy Federation analysis of Dietary Guidelines (Analisis Federasi Produk Susu Internasional tentang Panduan Pola Makan (2020; dokumen internal). Diambil dari data yang disediakan Organisasi Pangan dan Pertanian Perserikatan Bangsa-Bangsa (FAO) fao.org/nutrition/education/food-based-dietaryguidelines/regions/countries/en/

Membangun dan mempertahankan massa otot

Penelitian menunjukkan bahwa di antara suplemen nutrisi olahraga, protein susu adalah yang terbaik untuk meningkatkan pertumbuhan otot.³

Meski demikian, manfaatnya tidak terbatas untuk kalangan atlet saja. Asupan protein juga penting untuk segala usia, dari anak-anak hingga orang tua.⁴

Susu memiliki campuran unik kasein dan protein whey dengan asam amino yang bergabung melalui mekanisme yang mirip dengan yang terjadi secara alami pada otot. Kasein dilepaskan secara lambat dan membantu pemecahan otot, sedangkan lebih cepat dan membantu membangun otot baru, dengan demikian memungkinkan susu untuk menghasilkan dorongan komprehensif, terutama untuk pertumbuhan dan perbaikan otot.⁵

Fakta

Penelitian telah menunjukkan bahwa asupan susu 'secara akut meningkatkan' sintesis protein otot⁶ – komponen integral pertumbuhan dan perbaikan otot.

Susu membantu rehidrasi setelah berolahraga. Susu mengembalikan cairan dan elektrolit dengan keseimbangan yang tepat, menggantikan cairan yang hilang lewat keringat secara lebih baik dibandingkan air atau minuman olahraga.⁷



Perhatikan Usus Anda

Para ilmuwan di bidang kesehatan semakin menyadari peran penting kesehatan usus yang menentukan kesehatan dan vitalitas seseorang secara keseluruhan.⁸

Usus memiliki Mikrobiomanya sendiri, ekosistem hidup yang terdiri dari triliunan mikroorganisme dari bakteri hingga jamur.⁹ Seperti ekosistem lainnya, keseimbangannya perlu dijaga. Produk susu fermentasi adalah salah satu sumber probiotik terkaya, yang membantu menjaga keseimbangan alami mikrobiota usus.¹⁰ Yoghurt merupakan kendaraan sempurna bagi probiotik untuk melakukan perjalanan dari sistem pencernaan ke usus, sekaligus menyediakan beberapa nutrisi lain untuk meningkatkan kesehatan.¹¹

Fakta

Kesehatan mikrobioma usus seseorang terkait dengan perkembangan kondisi seperti obesitas dan penyakit radang usus.¹²

Produk susu fermentasi seperti yoghurt, minuman fermentasi, dan kefir adalah salah satu sumber probiotik yang paling umum dan mudah didapat.



3 Untuk manfaat protein susu dan asam amino, lihat, antara lain, Master PBZ et al. Effects of Dietary Supplementation in Sport and Exercise: A Review of Evidence on Milk Proteins and Amino Acids (202) Critical Review of Food Science Nutrition (Pengaruh Suplemen Makanan dalam Olahraga dan Latihan: Tinjauan Bukti tentang Protein Susu dan Asam Amino (202) Tinjauan Kritis Nutrisi Ilmu Pangan).
4 dairyfoods.com/articles/92124-protein-benefits-everyone-from-children-to-seniors
5 Lihat, antara lain, Mitchell CJ et al. Consumption of Milk Protein or Whey Protein Results in a Similar Increase in Muscle Protein Synthesis in Middle Aged Men (2015) Nutrients (Konsumsi Protein Susu atau Protein Whey Menghasilkan Peningkatan Sintesis Protein Otot yang Serupa pada Nutrisi Pria Paruh Baya (2015)).
6 Roy BD 'Milk: The New Sports Drink? A Review' (2008) Journal of the International Society of Sports Nutrition ('Susu: Minuman Olahraga Baru? Ulasan' (2008) Jurnal Masyarakat Internasional Gizi Olahraga).
7 Shirreffs SM, Watson P, Maughan RJ. Milk as an effective post-exercise rehydration drink (Susu sebagai minuman rehidrasi pasca olahraga yang efektif). Br J Nutr. 2007;98:173–80.

8 Lihat, antara lain, Valdes AM, Walter J, Segal E, Spector RD, Role of the Gut Microbiota in Nutrition and Health (2021) British Medical Journal (Peran Mikrobiota Usus dalam Nutrisi dan Kesehatan (2021) Jurnal Medis Inggris) dan Graham C, Mullen A, Whelan K, Obesity and the Gastrointestinal Microbiota: A Review of Associations and Mechanisms (2015) Nutritional Reviews (Obesitas dan Mikrobiota Gastrointestinal: Sebuah Tinjauan Asosiasi dan Mekanisme (2015) Tinjauan Nutrisi).
9 Den Besten G et al. The Role of Short-Chain Fatty Acids in the Interplay Between Diet, Gut Microbiota, and Host Energy Metabolism (2013) Journal of Lipid Research (Peran Asam Lemak Rantai Pendek dalam Interaksi antara Pola Makan, Mikrobiota Usus, dan Metabolisme Energi Inang (2013) Jurnal Riset Lipid).
10 Marco M et al. Health Benefits of Fermented Foods: Microbiota and Beyond (2017) Current Opinion on Biotechnology (Manfaat Kesehatan Makanan Fermentasi: Mikrobiota dan Manfaat Lainnya (2017) Opini Terkini dalam Bioteknologi).
11 Elli M et al. Survival of Yoghurt Bacteria in the Human Gut (2006) Applied and Environmental Microbiology (Kelangsungan Hidup Bakteri Yoghurt di Usus Manusia (2006) Mikrobiologi Terapan dan Lingkungan).
12 Graham C et al. Obesity and the Gastrointestinal Microbiota: A Review of Associations and Mechanisms (2015) Nutritional Reviews (Obesitas dan Mikrobiota Gastrointestinal: Tinjauan Asosiasi dan Mekanisme (2015) Tinjauan Gizi; Hedin CR et al. The Gut Microbiota of Siblings Offers Insights into Microbial Pathogenesis of Inflammatory Bowel Disease (2017) Gut Microbes (Mikrobiota Usus Saudara Kandung Menawarkan Wawasan tentang Patogenesis Mikroba Penyakit Radang Usus (2017) Mikroba Usus).

Membangun Tulang yang Lebih Baik

Kesehatan tulang tidak semata ditentukan oleh gen. Tulang adalah jaringan hidup dan terus berubah. Faktor gaya hidup terkait produk susu, seperti pola makan, dapat memainkan peran penting dalam membangun dan mempertahankan tulang yang kuat.

Makanan olahan susu kaya akan kalsium, yang memainkan peran penting dalam kesehatan tulang. Di dalam tubuh, kalsium bergabung dengan mineral lain untuk membentuk kristal keras yang mendasari kekuatan dan struktur tulang.¹³ Manfaatnya sangat penting selama masa kanak-kanak ketika kebiasaan makan sedang terbentuk, dan tulang melakukan sebagian besar pertumbuhannya.¹⁴

Fakta

Rendahnya asupan susu di masa kanak-kanak telah dikaitkan dengan peningkatan risiko – hampir dua kali lipat – patah tulang di kemudian hari.¹⁵

Peningkatan asupan produk susu di kalangan orang tua yang dirawat di griya lansia dari 2 menjadi 3,5 porsi per hari telah dikaitkan dengan penurunan patah tulang sebesar 33%, penurunan patah tulang pinggul sebesar 46% dan penurunan insiden terjatuh sebesar 11%.¹⁶

Kalsium dari makanan olahan susu memberikan manfaat kepadatan mineral tulang yang lebih besar daripada suplemen kalsium setara.¹⁷ Para ilmuwan menyarankan bahwa protein dan laktosa dalam susu dapat meningkatkan keseimbangan kalsium dengan mempromosikan penyerapannya.



Mendukung kesehatan gigi

Kebersihan mulut yang baik membutuhkan lebih dari sekadar menyikat gigi secara teratur. Pola makan memainkan peran penting dalam menentukan kesehatan mulut. Makanan olahan susu mengandung nutrisi anti-pembusukan penting seperti kalsium dan fosfor, serta kasein, protein yang membentuk lapisan pelindung pada enamel gigi.¹⁸

Penelitian menunjukkan bahwa produk susu dapat mengurangi risiko gigi berlubang¹⁹, dan makan seiris keju setelah mengonsumsi produk manis dapat mengurangi kerusakan gigi.

Fakta

Orang dengan asupan produk susu yang lebih tinggi memiliki kadar Streptococci Mutans, bakteri yang menyebabkan kerusakan gigi, yang lebih rendah.²⁰

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa susu dapat digunakan untuk mengurangi hipersensitivitas gigi setelah operasi gigi.²¹



13 Healthy Bones Australia (Tulang Sehat Australia). Dapat diakses di: <https://healthybonesaustralia.org.au/your-bone-health/calcium/>

14 Nguyen VH, School-Based Nutrition Interventions Can Improve Bone Health in Children and Adolescents (2021) Osteoporosis and Sarcopenia (Intervensi Gizi Berbasis Sekolah Dapat Meningkatkan Kesehatan Tulang pada Anak dan Remaja (2021) Osteoporosis dan Sarkopenia).

15 Kalkwarf HJ et al. Milk Intake During Childhood and Adolescence, Adult Bone Density, and Osteoporotic Fractures in US Women (2003) American Journal of Clinical Nutrition (Asupan Susu Masa Kecil dan Remaja, Kepadatan Tulang Dewasa, dan Patah Tulang karena Osteoporosis pada Wanita AS (2003) Jurnal Klinis Nutrisi Amerika).

16 Iuliano S et al. Effect of Dietary Sources of Calcium and Protein on Hip Fractures and Falls in Older Adults in Residential Care: Cluster Randomised Control Trial (2021) British Medical Journal (Pengaruh Sumber Makanan Kalsium dan Protein pada Patah Tulang Pinggul dan Insiden Terjatuh pada Orang Tua di Griya Lansia: Uji Klinis Kontrol Acak dengan Kluster (2021) Jurnal Medis Inggris).

17 Bonjour JP, Calcium and Phosphate: A Duet of Ions Playing for Bone Health (2011) Journal of the American College of Nutrition (Kalsium dan Fosfat):

18 Kumar V L N et al. The Effect of Casein Phosphopeptide-Amorphous Calcium Phosphate on Remineralization of Artificial Caries-Like Lesions: An In Vitro Study (2008) Australian Dental Journal (Pengaruh Kasein Fosfopeptida-Amorf Kalsium Fosfat pada Remineralisasi Luka Mirip Karies Artifisial: Sebuah Studi In Vitro (2008) Jurnal Gigi Australia).

19 Wan Jinjing et al. Association Between Milk and Dairy Product Intake and the Risk of Dental Caries in Children and Adolescents (2021) Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition (Hubungan Antara Asupan Susu dan Produk Susu dengan Risiko Karies Gigi pada Anak dan Remaja (2021) Jurnal Klinis Nutrisi Asia Pasifik).

20 Merrit J et al. Milk Helps Build Strong Teeth and Promotes Oral Health (2006) Journal of the California Dental Association' (Susu Membantu Membangun Gigi yang Kuat dan Meningkatkan Kesehatan Mulut (2006) Jurnal Asosiasi Gigi California).

21 Sabir M dan Alam M, Milk as Desensitising Agent for Treatment of Dentine Hypersensitivity Following Periodontal Treatment Procedures (2015) Journal of Clinical and Diagnostic Research (Susu sebagai Agen Desensitisasi untuk Perawatan Hipersensitivitas Dentin Setelah Prosedur Perawatan Periodontal (2015) Jurnal Penelitian Klinis dan Diagnostik).

Mengurangi Risiko Penyakit Kronis

Produk susu memainkan peran penting dalam menjaga pola makan yang sehat dan mengurangi risiko penyakit serius.

Gaya hidup sehat dan pola makan dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung – penelitian menunjukkan bahwa orang yang secara teratur mengonsumsi susu, keju, dan yoghurt cenderung mengalami penurunan risiko penyakit jantung daripada mereka yang tidak mengonsumsi produk tersebut.

Pola makan sehat yang mencakup berbagai makanan dari lima kelompok makanan – seperti buah, sayuran, susu, keju, dan yoghurt dapat membantu mengelola tekanan darah. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa tiga porsi susu setiap hari dikaitkan dengan penurunan risiko hipertensi dan kanker kolorektal.²²

Sebuah tinjauan yang menggabungkan efek dari 16 penelitian terpisah dan terhadap lebih dari 520.000 orang mendapati bahwa asupan yang lebih tinggi dari semua jenis susu, yoghurt, dan keju dikaitkan dengan pengurangan 11% risiko terkena diabetes tipe 2, dibandingkan dengan risiko pada orang yang lebih sedikit mengonsumsi makanan yang mengandung susu.



Menjaga Berat Badan

Riset menunjukkan bahwa mengonsumsi produk susu – termasuk susu, keju, dan yoghurt – sebagai bagian dari pola makan yang sehat dan seimbang tidaklah terkait dengan penambahan berat badan atau obesitas.²³

Bahkan, beberapa penelitian menunjukkan bahwa memasukan makanan olahan dari susu dalam pola makan rendah kalori dapat meningkatkan penurunan berat badan yang sehat sekaligus mempertahankan massa otot tanpa lemak.²⁴

Ini berkat matriks alami protein, kalsium, dan komponen lainnya seperti asam linoleat terkonjugasi (conjugated linoleic acid/CLA), asam lemak rantai menengah, dan peptida bioaktif pada susu. Kombinasi unik ini bersama-sama membantu mengatur nafsu makan, membangun massa tubuh tanpa lemak dan mengurangi lemak tubuh.



Informasi Lebih Lanjut

Untuk informasi tambahan kunjungi dairy.com.au/health

22 Dewan Riset Kesehatan dan Medis Nasional. Australian Dietary Guidelines (Pedoman Pola Makan Australia) Canberra: Persemakmuran Australia; 2013.

23 Dewan Riset Kesehatan dan Medis Nasional. Australian Dietary Guidelines (Pedoman Pola Makan Australia) Canberra: Persemakmuran Australia; 2013.

24 Abargouei et al (2012) Int J Obes. 36(12):1485-93

Penafian

Isi publikasi ini, termasuk pernyataan apa pun mengenai hal-hal di masa depan (seperti kinerja industri susu atau inisiatif Dairy Australia), didasarkan pada informasi yang tersedia bagi Dairy Australia pada saat penyusunannya. Dairy Australia tidak menjamin bahwa konten tersebut bebas dari kesalahan atau kelalaian dan tidak bertanggung jawab atas penggunaan atau ketergantungan Anda pada dokumen ini. Selain itu, informasi tersebut tidak disiapkan dengan mempertimbangkan kebutuhan khusus Anda dan mungkin tidak aktual setelah tanggal publikasi. Oleh karena itu, Anda harus selalu mencari tahu dan mencari saran profesional sebelum menggunakan atau mengandalkan informasi yang diberikan dalam publikasi ini.

© Dairy Australia Limited 2023. Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dairy Australia Limited ABN 60 105 227 987

Email enquiries@dairyaustralia.com.au

Telp. +61 3 9694 3777

Fax +61 3 9694 3701

dairyaustralia.com.au