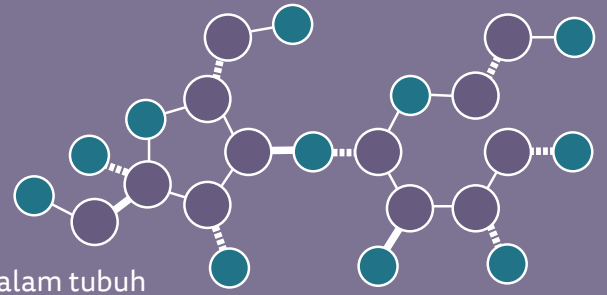


Prebiotik

Apa itu prebiotik?

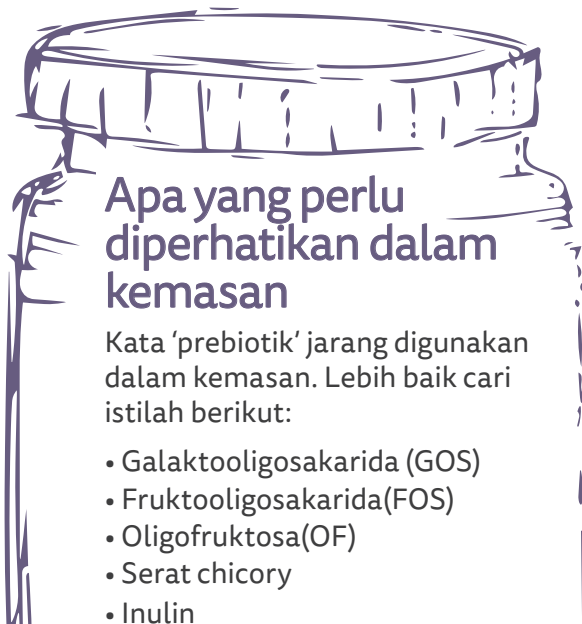
Substrat yang secara selektif digunakan oleh mikroorganisme dalam tubuh untuk menghasilkan manfaat kesehatan. Dalam pengertian sederhana, prebiotik adalah makanan untuk mikroba-mikroba menguntungkan yang hidup di dalam dan bersama kita.



Fakta-fakta prebiotik

- Prebiotik memberikan manfaat-manfaat kesehatan dengan secara selektif mengubah komposisi atau fungsi dari mikrobiota di saluran pencernaan.*
- Prebiotik dapat ditemukan secara alami dalam makanan, dan dapat pula berupa tambahan dalam beberapa produk suplemen makanan, termasuk makanan untuk bayi/anak usia dini.
- Hampir semua prebiotik adalah serat makanan, tetapi tidak semua serat makanan dapat dikategorikan sebagai prebiotik.
- Seperti halnya serat makanan, terlalu banyak mengkonsumsi prebiotik dapat menyebabkan perut kembung. Sebaiknya dimulai dengan mengkonsumsi jumlah yang rendah untuk penyesuaian pencernaan kita.

* Saluran pencernaan manusia mengandung 100 trilion sel-sel bakteri. Bakteri-bakteri ini, yang juga dikenal sebagai mikrobiota saluran cerna, berperan penting untuk kesehatan kita.



Apa yang perlu diperhatikan dalam kemasan

Kata 'prebiotik' jarang digunakan dalam kemasan. Lebih baik cari istilah berikut:

- Galaktooligosakarida (GOS)
- Fruktooligosakarida (FOS)
- Oligofruktosa (OF)
- Serat chicory
- Inulin

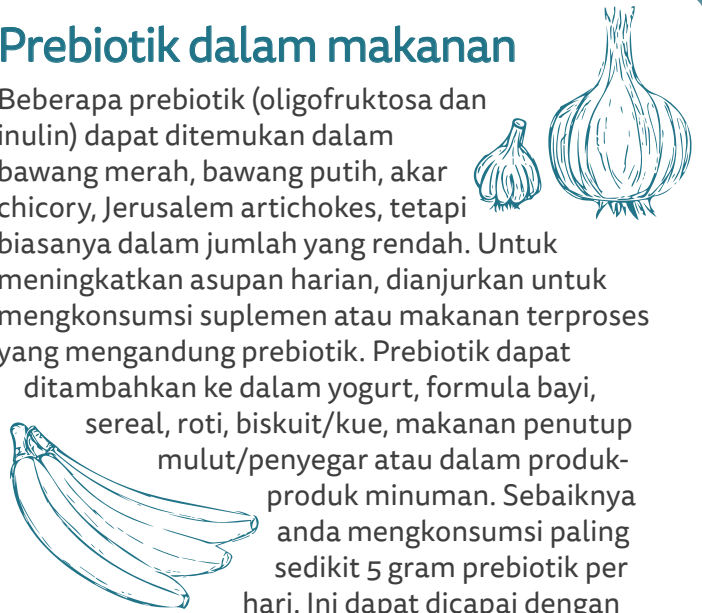
Prebiotik untuk kesehatan anda

Prebiotik memiliki potensi untuk:

- Meningkatkan fungsi pencernaan (buang air besar teratur)
- Memperkuat pertahanan tubuh alami
- Meningkatkan penyerapan mineral
- Membantu pengaturan nafsu makan, keseimbangan energi, dan metabolisme gula (glukosa).

Prebiotik dalam makanan

Beberapa prebiotik (oligofruktosa dan inulin) dapat ditemukan dalam bawang merah, bawang putih, akar chicory, Jerusalem artichokes, tetapi biasanya dalam jumlah yang rendah. Untuk meningkatkan asupan harian, dianjurkan untuk mengkonsumsi suplemen atau makanan terproses yang mengandung prebiotik. Prebiotik dapat ditambahkan ke dalam yogurt, formula bayi, sereal, roti, biskuit/kue, makanan penutup mulut/penyegar atau dalam produk-produk minuman. Sebaiknya anda mengkonsumsi paling sedikit 5 gram prebiotik per hari. Ini dapat dicapai dengan mengkonsumsi gandum and biji-bijian, buah-buahan dan sayuran, dan sumber makanan lain yang kaya akan serat.



Prebiotik dalam air susu ibu (ASI)

Air susu ibu memberikan sumber prebiotika berlimpah untuk bayi yang sedang menyusui. Prebiotik ini mendukung kesehatan bayi dengan membantu pertumbuhan mikroba-mikroba baik/menguntungkan dalam saluran cerna bayi.



INTERNATIONAL
SCIENTIFIC ASSOCIATION
FOR
PROBIOTICS AND PREBIOTICS

Untuk informasi lebih lanjut kunjungi [ISAPPscience.org/prebiotics](https://www.ISAPPscience.org/prebiotics) atau ikuti kami melalui Twitter [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)