

Dapatkan Manfaat Susu dari 4 Produk Olahan Susu Ini



Ibu tentu tahu bahwa banyak sekali kandungan gizi dan manfaat yang bisa didapat dari mengonsumsi susu. Diantaranya untuk mendapatkan gizi yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan tulang, gigi, dan mendukung kerja tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Nah, manfaat susu tak hanya bisa didapat dengan meminum susu secara langsung lho, Bu. Mengonsumsi produk olahan susu juga bisa menjadi cara untuk mendapat manfaat dari susu. Berikut ini adalah beberapa jenis produk olahan susu yang baik bagi keluarga Ibu.

1. Keju

Keju adalah salah satu produk olahan susu yang bisa diolah menjadi berbagai hidangan lezat. Keju kaya akan kalsium, protein, vitamin A, vitamin B12, magnesium, fosfor, seng dan riboflavin. Keju dibuat dengan menggunakan bakteri baik yang ternyata dapat membantu menjaga kesehatan gigi. Tahukah Ibu, perbandingan susu yang dibutuhkan untuk membuat keju dengan keju yang dihasilkan adalah 10 banding 1. Misalnya, dibutuhkan 10 liter susu untuk membuat 1kg keju. Karenanya kandungan gizi yang didapat dengan mengonsumsi keju tentunya juga lebih banyak.

Keunggulan lainnya, beberapa jenis keju seperti cheddar dan parmesan mengandung lebih sedikit laktosa, atau bahkan tidak mengandung laktosa sama sekali. Karenanya, keju

bisa jadi pilihan untuk mendapat manfaat susu bagi mereka yang mengalami Intoleransi Laktosa atau ketidakmampuan untuk mencerna laktosa (jenis gula/karbohidrat dalam susu dan produk susu).

2. Yogurt

Yogurt kaya akan gizi yang baik bagi tubuh kita, diantaranya adalah kalsium, fosfor, seng, yodium, riboflavin, vitamin B5, vitamin B12. Selain baik bagi kesehatan tulang dan gigi sama halnya seperti susu, proses fermentasi yang dilakukan untuk membuat yogurt mengandung probiotik yang baik bagi kesehatan pencernaan.

Orang yang mengalami Intoleransi Laktosa dalam tahapan yang ringan biasanya masih bisa mengonsumsi yogurt karena kandungan laktosa pada yogurt lebih rendah dibandingkan dengan pada susu. Yogurt bisa dimakan begitu saja atau dicampur dengan potongan buah segar, sebagai cocolan atau saus untuk salad.

3. Mentega (butter)

Untuk membuat mentega, susu perlu dicampur dengan air, garam dan padatan susu (curd). Mentega tentunya perlu dikonsumsi secara bijak karena mengandung lemak yang cukup tinggi sehingga tidak mengakibatkan kegemukan. Mentega ternyata merupakan sumber antioksidan dan kaya akan vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin B12, vitamin K. Yang perlu diingat, mengonsumsi mentega sebaiknya hanya dalam jumlah yang sedikit saja.

4. Tahu Susu

Susu juga dapat diolah menjadi tahu lho, Bu. Biasanya dikenal sebagai tahu susu. Untuk membuat tahu susu diperlukan protein yang diperoleh dari susu sapi dan kemudian dicampur dengan sari kedelai. Tahu susu kaya akan zat besi, protein hewani dan juga protein nabati.

Nah, ternyata banyak ya Bu, pilihan bahan pangan yang bisa dikonsumsi untuk mendapatkan manfaat dari susu. Karenanya, yuk kreasikan menu sehari-hari agar keluarga Ibu selalu mendapat asupan gizi yang seimbang melalui berbagai hidangan lezat dan sehat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/dapatkan-manfaat-susu-dari-4-produk->

olahan-susu-ini.html