

Kenali Kandungan Susu dan Dapatkan Manfaatnya



Disamping lezat, kandungan gizi susu juga penting dan baik bagi tubuh kita. Karenanya, anak-anak maupun orang dewasa dapat mengambil manfaat dari minum susu. Jenis susu yang paling umum dikonsumsi adalah susu sapi, karena mudah didapat, harganya terjangkau, dan selain sebagai sumber cairan bagi tubuh, kandungan gizi susu sapi baik untuk mendukung pertumbuhan. Mau tau apa saja kandungan susu dan manfaatnya bagi tubuh? Simak penjelasan di bawah ini, ya.

Kalsium

- Mendukung pertumbuhan dan perkembangan tulang
- Menjaga kesehatan dan kekuatan tulang
- Menjaga kesehatan dan kekuatan gigi
- Berperan dalam penyembuhan luka
- Berperan menjaga tekanan darah
- Mendukung kerja otot, termasuk yang mendukung kerja jantung
- Mendukung proses perkembangan sel tubuh
- Mengurangi risiko osteoporosis

Protein

- Berperan menjaga kesehatan tulang
- Mendukung pertumbuhan dan perkembangan tulang si Kecil
- Mendukung pertumbuhan otot
- Menjaga kesehatan otot
- Protein yang termasuk dalam kelompok casein membantu penyerapan mineral seperti kalsium dan fosfor
- Protein yang termasuk kelompok casein membantu menurunkan tekanan darah

Zat Besi

- komponen utama pembentu hemoglobin
- Hemoglobin berfungsi mengangkut oksigen keseluruh tubuh
- berperan dalam fungsi kognitif otak

Fosfor

- Mendukung pertumbuhan dan perkembangan tulang
- Menjaga kesehatan gigi
- Mendukung kerja ginjal
- Menjaga kesehatan sel tubuh
- Menjaga kesehatan otot

Vitamin

- Mengandung vitamin B1, dan vitamin C
- Susu sapi umum mengandung vitamin-vitamin lainnya, seperti vit D, vit. B2, B3, B5, B6 dan B12 melalui proses fortifikasi
- Vitamin D membantu penyerapan mineral seperti kalsium
- Vitamin D mendukung pertumbuhan dan menjaga kesehatan tulang

Nah, melihat banyaknya manfaat kandungan gizi susu bagi tubuh, yuk biasakan seluruh anggota keluarga untuk minum susu setiap hari.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/kenali-kandungan-susu-dan-dapatkan-manfaatnya.html>