

Budayakan Minum Susu Guna Tingkatkan Kesehatan Wanita



Kesehatan wanita sebaiknya tidak dijaga setengah-setengah. Terlebih lagi, pada zaman sekarang, Ibu dengan mudah memperoleh informasi bagaimana cara menjaga kesehatan, mendeteksi penyakit, serta mengobati penyakit. Menjaga kesehatan wanita tidak perlu mengenal usia. Kebiasaan hidup sehat perlu Ibu tanamkan sejak dini agar dampak baiknya dapat dirasakan di masa depan.

Salah satu kebiasaan baik yang perlu Ibu lakukan sejak saat ini adalah mengonsumsi susu. Tidak hanya berdampak baik bagi kesehatan tulang serta mencegah osteoporosis yang rentan menyerang kaum Ibu, yuk temukan berbagai manfaat lain dari susu yang berguna untuk menjaga kesehatan wanita, seperti :

1. Menjaga program diet

Mengonsumsi susu rendah lemak ternyata dapat membantu Ibu menjalankan program diet. Susu dapat menjadi alternatif *snack* yang menyehatkan. Berdasarkan penelitian oleh Profesor Michael Zemel dari University of Tennessee, kalsium dapat membuat tubuh mengalami pemanasan sehingga pembakaran lemak dapat terjadi lebih mudah.

2. Mengurangi stress

Menjaga kesehatan fisik memang diperlukan, tetapi selain itu Ibu juga perlu mengontrol stress. Susu yang disajikan hangat dapat membantu mengendurkan otot yang tegang serta menenangkan syaraf. Selain itu, susu juga dapat menjadi teman yang baik ketika Ibu

sedang merasakan nyeri PMS.

3. Meningkatkan kesehatan rambut

Rambut merupakan bagian tubuh yang terdiri dari protein. Oleh karena itu, Untuk menjaga kesehatan mahkota wanita ini, tubuh Ibu memerlukan asupan protein yang berguna untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan. Pada susu, terdapat dua jenis kandungan protein, *whey* dan *casein*, yang sama-sama berguna bagi pertumbuhan dan kesehatan rambut.

4. Merawat kecantikan kulit

Setiap wanita menginginkan kulit yang halus serta sehat. Dalam susu, terdapat kandungan vitamin A yang baik untuk menjaga kesehatan kulit. Susu juga mengandung asam laktat yang merupakan bentuk *alpha hydroxyl acid* (AHA) yang dapat mengatasi sel kulit mati, mengurangi keriput, memicu adanya peningkatan produksi kolagen dan menghaluskan kulit.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/budayakan-minum-susu-guna-tingkatkan-kesehatan-wanita.html>