

Memilih Susu Anak? Kenali Dulu Jenis-jenis Susu



Ibu dapat dengan mudah menemukan berbagai jenis susu di pasaran. Namun, ada banyak hal yang membedakan jenis-jenis susu ini, mulai dari proses pembuatannya, bentuknya, kandungannya, rasanya, dan fungsinya. Jadi susu mana yang sebaiknya Ibu pilih? Jawabannya tentu tergantung apa kebutuhan Ibu dengan susu tersebut. Misalnya apakah Ibu mencari susu anak yang sesuai untuk diminum si Kecil usia sekolah atau apakah susu tersebut akan Ibu olah menjadi menu tertentu atau langsung diminum. Nah, supaya Ibu dapat memilih jenis susu sesuai kebutuhan Ibu, yuk kenali jenis-jenis susu yang umum dijual di pasaran.

Jenis susu berdasarkan proses.

1. **Susu segar**

Susu whole milk, atau susu murni, adalah susu yang belum diolah atau dicampur apapun, termasuk belum melewati banyak proses pengawetan. Kandungan lemaknya paling tinggi dibanding susu lain dan juga mengandung kolesterol yang lebih tinggi. Karena tidak melalui banyak proses, maka kandungan nutrisi susu murni tergolong lengkap dan masih apa adanya. Tetapi, karena susu murni tidak melalui proses pembunuhan bakteri, maka sebaiknya susu ini tidak dikonsumsi oleh balita. Jenis susu ini harus segera diminum dan tidak bisa disimpan terlalu lama.

2. Susu pasteurisasi

Susu pasteurisasi adalah susu yang sudah melewati proses pasteurisasi untuk membunuh mikroorganisme dalam susu yang dapat membahayakan kesehatan. Karenanya, meski tak seawet susu UHT, susu pasteurisasi lebih tahan lama daripada susu segar. Proses pasteurisasi dilakukan dengan cara memanaskan susu dengan suhu tertentu, tergantung teknik pasteurisasi yang digunakan. Walaupun melalui proses pemanasan, kandungan gizi susu ini masih tetap terjaga karena prosesnya sangat cepat. Aroma, rasa dan tekstur susu pasteurisasi pun menyerupai susu segar. Selain itu, setelah dibuka kemasannya, walaupun bisa disimpan di lemari es, sebaiknya susu segera dihabiskan. Susu pasteurisasi aman dikonsumsi si Kecil di atas usia 5 tahun selama si Kecil tidak memiliki kondisi kesehatan tertentu. Di bawah usia tersebut, sebaiknya Ibu konsultasikan dengan dokter terlebih dahulu.

3. Susu UHT

Susu UHT (Ultra High Temperature) adalah susu yang melalui proses pemanasan dengan suhu tinggi sekitar 135-150 derajat celsius selama 2-5 detik untuk membunuh mikroorganisme yang dapat membahayakan kesehatan. Karena melalui proses ini, susu UHT lebih tahan lama dan dalam kemasan yang belum dibuka dapat disimpan di suhu ruang. Jika sudah dibuka dari kemasan harus disimpan dalam lemari es tak lebih dari 4 hari. Dari segi rasa, tekstur, aroma dan gizi susu UHT tak jauh berbeda dengan susu segar maupun susu pasteurisasi. Sebagai susu anak, susu UHT aman dikonsumsi si Kecil di atas usia 5 tahun selama si Kecil tidak memiliki kondisi kesehatan tertentu. Di bawah usia tersebut, sebaiknya Ibu konsultasikan dengan dokter terlebih dahulu.

4. Susu bubuk

Susu bubuk dibuat dengan proses tertentu untuk mengeringkan susu cair menjadi bubuk. Karena dalam keadaan kering, tentunya susu bubuk lebih tahan lama disimpan di suhu ruang. Susu bubuk bisa dibuat dari berbagai jenis susu, seperti susu full cream, susu low fat dan susu nonfat. Selain itu susu bubuk juga umum dijadikan susu untuk anak karena mudah difortifikasi dengan berbagai zat gizi yang dibutuhkan si Kecil dalam proses tumbuh kembangnya. Agar gizi tersebut terjaga, susu bubuk perlu dibuat dan disimpan dengan cara yang tepat. Informasi penyimpanan bisa Ibu dapatkan pada kemasan.

Jenis susu berdasarkan kandungan lemaknya:

1. Susu full cream

Susu full cream sebenarnya pengkategorian susu berdasarkan kandungan lemaknya yang mana susu ini tidak melalui proses pengurangan lemak. Karenanya susu ini mengandung

lemak yang menyerupai susu segar. Susu full cream memiliki rasa yang gurih dan tekstur yang creamy. Susu ini biasanya cocok dijadikan bahan membuat berbagai menu makanan dan minuman. Susu full cream juga tersedia dalam bentuk padat (bubuk) ataupun cair.

2. Susu low fat

Seperti namanya, susu low fat mengalami proses pengurangan lemak sebanyak 1-2%. Walaupun susu ini lebih rendah kandungan gizinya, tetapi tetap bisa difortifikasi sehingga kandungan gizinya tetap baik. Susu low fat biasanya lebih banyak dikonsumsi orang dewasa, terutama mereka yang ingin mengurangi konsumsi lemak. Susu low fat ini pun tersedia dalam bentuk padat (bubuk) ataupun cair.

3. Susu skim

Susu skim memiliki kandungan lemak paling rendah, atau malah tidak mengandung lemak sama sekali. Karenanya, susu skim teksturnya lebih encer dibandingkan dengan jenis susu lainnya. Biasanya, susu skim difortifikasi lagi supaya kandungan gizinya tetap baik. Susu skim umum dikonsumsi oleh orang dewasa yang sedang diet atau ingin mengurangi asupan lemak.

Apapun jenis susu yang Ibu pilih, pastikan sesuai dengan kebutuhan dan ada baiknya Ibu memperhatikan kemasan produk-produk susu tersebut untuk mendapatkan informasi yang lengkap sebelum memilih.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/memilih-susu-anak-kenali-dulu-jenis-jenis-susu.html>