

Yang Perlu Ibu Ketahui Mengenai Manfaat Probiotik bagi Anak



Tahukah Ibu, tak semua bakteri itu jahat, lho. Ada juga bakteri baik yang memberikan banyak manfaat bagi tubuh kita. Bahkan kita membutuhkan bakteri baik ini untuk membantu kesehatan tubuh, seperti bakteri baik yang dikenal dengan sebutan probiotik. Probiotik ini mengandung berbagai mikroorganisme, termasuk lactobacillus yang paling umum dikenal, bifidobacterium yang bisa ditemukan di usus besar, streptococcus thermophilus yang memproduksi enzim laktase, dan sebagainya. Mau tau apa saja manfaat probiotik bagi anak? Yuk, baca beberapa manfaat probiotik berikut ini.

1. Menjaga keseimbangan komposisi bakteri baik dan bakteri jahat di dalam pencernaan.

Kondisi pencernaan yang dianggap sehat dan seimbang adalah jika jumlah bakteri baik lebih banyak daripada jumlah bakteri jahat. Probiotik dapat membantu melindungi kelompok bakteri baik dan saluran cerna dari bakteri jahat sehingga jumlah bakteri baik tetap lebih banyak.

2. Membantu pemulihan setelah sakit.

Termasuk membantu menyeimbangkan kembali jumlah bakteri di pencernaan setelah

minum obat antibiotic. Peralnya, saat bekerja antibiotik bukan saja membunuh bakteri jahat, tetapi turut membunuh yang baik pula. Yang kemudian seringkali mengakibatkan si Kecil mengalami perut kembung, kram perut, atau diare. Salah satu manfaat probiotik adalah untuk membantu mengatasinya. Selain itu, probiotik juga dapat membantu memecah protein dan lemak di saluran cerna. Hal ini dapat membantu anak usia dini yang dalam masa pemulihan sehabis sakit.

3. Membantu mengatasi gangguan pencernaan.

Selain membantu mengatasi diare akibat antibiotik seperti yang disebutkan di atas, manfaat probiotik juga termasuk membantu mengatasi diare akibat virus, bakteri dan infeksi rotavirus. Si Kecil yang mendapat asupan makanan mengandung probiotik saat mengalami gangguan pencernaan ini secara umum dapat pulih lebih cepat. Manfaat probiotik lainnya yang berkaitan dengan kesehatan pencernaan adalah meringankan sindrom iritasi usus (*irritable bowel syndrome*), meredakan gejala radang usus (*inflammatory bowel disease*), dan juga mengatasi kolik pada bayi secara cukup efektif.

4. Membantu menjaga daya tahan tubuh si Kecil.

Kebanyakan manfaat probiotik memang berkaitan dengan kesehatan pencernaan. Nah, pencernaan sendiri merupakan salah satu organ penting dalam mendukung penyerapan zat gizi yang dibutuhkan anak dalam tumbuh kembangnya. Selain itu, 80% sel yang terdapat di pencernaan menghasilkan zat antibodi. Karena itulah mikroorganisme yang terdapat di pencernaan si Kecil berperan penting dalam menjaga daya tahan tubuh anak.

Selain yang berkaitan dengan pencernaan, probiotik ternyata juga turut berperan dalam penyembuhan beberapa jenis gangguan kesehatan lainnya. Diantaranya adalah mencegah alergi dan pilek, membantu meringankan eksim pada kulit, menjaga kesehatan mulut, dan menurunkan risiko infeksi pernapasan. Probiotik sendiri bisa didapat dari berbagai jenis bahan pangan seperti yogurt, kefir, miso, dan tempe atau juga bisa ibu temukan di susu DANCOW. Nah, untuk memastikan si Kecil mendapat manfaat probiotik, Ibu dapat mengolah bahan-bahan pangan mengandung probiotik menjadi berbagai menu lezat dan sehat dan menyertakannya dalam menu harian si Kecil.

Sumber:

<https://www.alodokter.com/beragam-manfaat-probiotik-bagi-kesehatan>

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-benefits-of-probiotics>

<https://www.mother.ly/life/benefits-of-probiotics-for-your-kids/5-probiotics-can-help-reduce-risk-of-upper-respiratory-tract-infections>

<https://www.nccih.nih.gov/health/probiotics-what-you-need-to-know>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/yang-perlu-ibu-ketahui-mengenai-manfaat-probiotik-bagi-anak.html>