

Menyehatkan Rambut Hingga Mencegah Osteoporosis, Ini Deret Manfaat Susu Bagi Kesehatan



Osteoporosis atau kerapuhan tulang tentu menjadi momok yang menakutkan bagi usia senja. Tidak terkecuali bagi para wanita. Kesehatan tulang bagi wanita jelas merupakan hal yang penting untuk diutamakan. Oleh sebab itu, mencegah osteoporosis sejak dini merupakan cara yang paling tepat dilakukan agar tulang tidak rapuh diusia dewasa nanti.

Selain dengan rajin melakukan olahraga, mencegah osteoporosis juga bisa dimulai dengan rajin mengonsumsi makanan serta minuman bergizi, salah satunya adalah susu. Susu adalah pilihan terbaik bagi Ibu yang ingin menjaga kesehatan tulang secara mudah. Rajin mengonsumsi susu ternyata tidak hanya mencegah osteoporosis saja, beberapa manfaat susu di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Menjaga Kesehatan Rambut

Asupan protein yang cukup tinggi dari susu yang dikonsumsi secara rutin bisa membantu menjaga kesehatan rambut. Rambut sebagai mahkota wanita penting untuk diaga kesuburannya hingga usia lanjut nantinya. Di dalam susu, terkandung *whey* dan *casein* yang merupakan jenis protein penting untuk pertumbuhan, termasuk pertumbuhan rambut.

2. Merawat Kecantikan Kulit

Kulit yang halus dan sehat pasti menjadi idaman setiap wanita. Dilansir dari buku *Ten Years Younger: The Amazing Ten Week Plan to Look Better, Feel Better, and Turn Back*

The Clock by Steven Masley, M.D., susu juga mengandung *Alpha Hydroxy Acid* yang bisa membantu memperlambat masalah keluhan kulit yang keriput atau menua seiring bertambahnya usia. *Alpha Hydroxy Acid* dapat membantu regenerasi sel kulit sehingga kulit tampak lebih halus dan segar. Tidak heran, banyak

3. Menjaga Program Diet

Jika Ibu juga tengah melakukan diet, jangan takut untuk mengonsumsi susu. Susu rendah lemak nyatanya bisa bermanfaat untuk menjaga program diet tetap lancar. Dari penelitian yang dilakukan Profesor Michael Zemel dari *University of Tennessee*, orang dalam program diet dan mengonsumsi produk yang mengandung susu terbukti lebih mampu kehilangan lemak serta berat badan daripada orang yang tidak mengonsumsi produk susu. Namun, Ibu tetap harus ingat bahwa kunci diet adalah menjaga asupan kalori yang masuk serta membakar kalori melalui olahraga, ya.

4. Menghindarkan Stres

Stres termasuk salah satu yang pasti dialami oleh para wanita, termasuk anda para Ibu yang cenderung sering melakukan aktivitas fisik. Dilansir dari *How to Reduce Your Stress: 101 Ways to Reduce Your Stress* oleh Asha Thorat, dengan mengonsumsi susu sebelum tidur secara rutin, dan disajikan hangat maka otot fisik akan mengendur dan rileks lebih lama. Hal ini bisa berfungsi juga untuk menenangkan saraf.

Baik dikonsumsi atau dijadikan bahan perawatan, susu tentunya memiliki deret manfaat baik untuk kesehatan wanita.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/menyehatkan-rambut-hingga-mencegah-osteoprosis-ini-deret-manfaat-susu-bagi-kesehatan.html>