

## Benarkah Susu Kedelai Bukanlah Jenis Susu?



Jika dilihat dari manfaatnya, susu kedelai memiliki kandungan protein yang cukup dan berguna bagi proses pertumbuhan. Minuman sejenis susu memang diketahui memiliki banyak fungsi bagi kesehatan tubuh. Selain susu sapi dan susu almond, susu kedelai adalah yang direkomendasikan untuk diminum demi kesehatan. Oleh sebab itu, minuman ini sangat dianjurkan dikonsumsi untuk melengkapi nutrisi tubuh agar bisa tumbuh secara optimal.

Namun, cara membuat susu kedelai ternyata membuktikan bahwa ternyata susu kedelai bukanlah termasuk dalam jenis susu. Cairan yang diperoleh dari ekstraksi tumbuhan ini sebenarnya kurang tepat jika disebut susu, walaupun penampakkannya menyerupai susu sapi. Akan tetapi, demi memudahkan penyebutan maka susu kedelai menjadi nama untuk ekstraksi dari kedelai ini. Berikut ini adalah beberapa kelebihan dan kekurangan yang ada dalam susu kedelai untuk Ibu ketahui.

### **Kelebihan Susu Kedelai**

Minuman yang satu ini pertama kali dikonsumsi di negeri Cina pada abad ke dua sebelum masehi. Rasanya yang gurih membuat susu kedelai banyak digemari sebagai minuman pengganti nutrisi harian. Selain itu, cara membuat susu kedelai tergolong mudah karena hanya membutuhkan air beserta kacang kedelai. Dikutip dari buku *Susu Kedelai; Susu Nabati yang Menyehatkan* oleh Ir. Eddy Setyo M. , Fauzi R. Kusuma, susu kedelai memiliki banyak nilai lebih, seperti mampu menjadi sumber protein, vitamin, lemak, serta serat yang baik. Susu kedelai juga tidak mengandung kolesterol dan memiliki manfaat lain

bagi para penderita *lactose intolerance* atau ketidakmampuan tubuh mencerna laktosa dari susu sapi sehingga berakibat diare.

### **Kelemahan Susu Kedelai**

Selain mengandung manfaat yang beragam, susu kedelai juga memiliki beberapa kekurangan. Salah satu penelitian yang dilakukan di Harvard pada tahun 2008 menyebutkan bahwa konsumsi susu kedelai murni dalam jumlah yang berlebihan bisa berpengaruh pada kesuburan dan penurunan jumlah sperma pada pria. Namun demikian, mengonsumsinya dalam jumlah batas yang normal tidak memiliki pengaruh yang signifikan dan tergolong aman. Dari segi aroma pun, beberapa orang tidak menyukai susu kedelai karena aroma langu yang dimiliki susu kedelai. Untuk menghilangkan aroma tersebut, Ibu dapat menyiasati sejak cara membuat susu kedelai tersebut, misalnya menambahkan perisa tertentu, seperti pandan, vanili, ataupun madu yang dapat sekaligus menjadi pemanis alami.

Susu kedelai dan susu sapi sama-sama memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Kualitas protein susu kedelai murni memang tidak sebaik protein susu sapi. Namun, kandungan seratnya lebih tinggi dan lemak/kolesterol lebih rendah dibandingkan dengan susu sapi. Jadi, pastikan untuk tetap mengonsumsi keduanya dengan seimbang, ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/benarkah-susu-kedelai-bukanlah-jenis-susu.html>