

09

PERAN DAN MANFAAT MINUM SUSU UNTUK MENGHADAPI STUNTING

Oleh : Sarah Rahma Tunisa



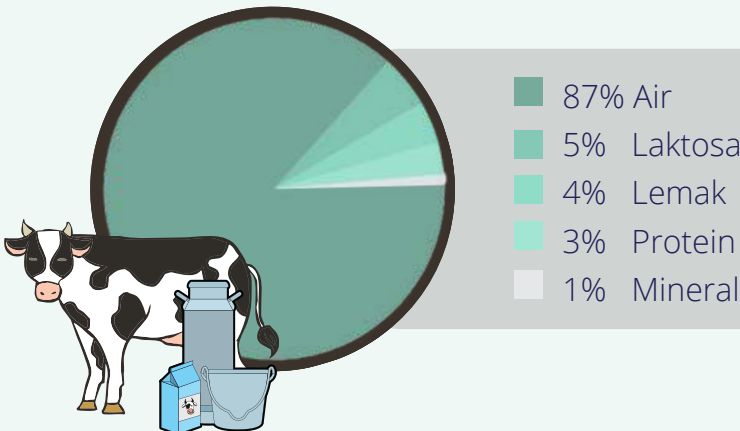
Mengapa susu penting untuk dikonsumsi?



STUNTING adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat dari **kekurangan gizi kronis**, sehingga anak terlalu pendek untuk usianya.

Susu bermanfaat untuk mengatasi stunting, **karena** susu memiliki zat gizi penting bagi pertumbuhan fisik dan pertumbuhan lainnya.

Susu mengandung **berbagai zat gizi** yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin (A, B, C, D, E, K) dan mineral (kalsium, magnesium, zat besi, fosfor)



Memang apa sih, **MANFAAT** susu yang dapat mencegah stunting?



1. SUMBER ENERGI

Susu berguna sebagai sumber energi bagi anak yang sedang dalam masa pertumbuhan.

2. MENGUATKAN OTOT

Kandungan mineral pada susu berfungsi membantu sistem saraf agar sel darah merah terbentuk. Sistem saraf yang membentuk sel darah merah akan menguatkan otot.



3. PENYOKONG PERTUMBUHAN FISIK

Susu mengandung protein yang melimpah. Protein dalam susu mendukung proses pertumbuhan fisik serta perkembangan anak secara optimal

4. MENINGKATKAN KECERDASAN

Susu mengandung lemak baik yang penting untuk perkembangan otak anak agar menjadi cerdas.



5. MENGUATKAN TULANG DAN GIGI

Kandungan mineral seperti kalsium yang tinggi penting untuk pertumbuhan tulang dan gigi.



Selain itu, susu juga memiliki **manfaat yang lain** yaitu dapat memperbaiki tekanan darah, menjaga berat badan, mengurangi stres, meningkatkan ketajaman penglihatan, dan dapat menetralkan racun dari bahan makanan lain yang diserap oleh tubuh.



Jadi, Yuk Ajak Anak Kita Untuk **Minum Susu Setiap Hari!**

Apakah kalian sudah tahu, bahwa susu memiliki beberapa Jenis Pengolahan Susu?

Setiap jenis susu memiliki cara penyimpanan dan masa simpan yang berbeda lho! Jadi jangan sampai salah ya...



SUSU PASTEURISASI

Suhu pemanasan : 72 derajat Celcius

Durasi : 15 detik

Penanganan:

Harus disimpan di LEMARI ES dan bertahan selama 14 hari



SUSU UHT

Suhu pemanasan : 135-150 derajat Celcius

Durasi : 2-4 detik

Penanganan:

Bertahan sekitar 10 bulan selama kemasan belum dibuka



SUSU STERILISASI

Suhu pemanasan : 121 derajat Celcius

Durasi : 15 menit

Penanganan:

Bertahan sekitar 10 bulan selama kemasan belum dibuka

SUSU BUBUK

Suhu pemanasan : 180 derajat Celcius

Durasi : 2 jam

Penanganan:

Bertahan sekitar 2 tahun selama kemasan belum dibuka



Kenapa Susu Kental Manis (SKM) BUKAN termasuk susu?

Pembuatan SKM dilakukan dengan cara penguapan pada sebagian air dari susu segar (50%) dan ditambah dengan **gula (45-50%)**, sehingga satu sendok SKM memiliki 62 kalori

Kandungan **karbohidrat** dan gula pada SKM jauh lebih tinggi, sedangkan **protein** jauh lebih rendah



satu sendok SKM memiliki 2 gram **lemak jenuh** sehingga tidak disarankan untuk dikonsumsi langsung

Nutrisi SKM hanya sedikit dimana satu sendok makan SKM hanya terdapat:

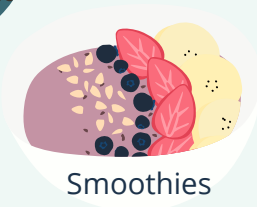
- 54 mg kalsium,
- 36 mg potasium,
- 5 mg magnesium,
- 56 IU vitamin A,

serta sejumlah kecil vitamin dan mineralnya

Agar anak tidak bosan, kita juga bisa kreasikan susu menjadi **Produk OLAHAN Susu** yang lezat!



Yoghurt



Smoothies



Eskrim

Campur dengan sereal/buah



Bagaimana cara Memasak Susu Sapi Murni yang tepat?



Lalu, bagaimana jika anak/ kita memiliki **INTOLERANSI LAKTOSA**?



Intoleransi Laktosa

merupakan kondisi ketika seseorang tidak mampu mencerna laktosa.

Gejala yang dialami oleh intoleransi laktosa yaitu:

- mual
- sesak nafas
- muntah

Kondisi ini berbeda dengan alergi susu dimana:

Penderita Alergi Susu harus menghindari semua makanan yang mengandung susu. Konsumsi susu sedikit saja dapat memicu reaksi kekebalan tubuh yang berbahaya.

Penderita Intoleransi Laktosa masih bisa mengonsumsi produk turunan susu dengan kadar laktosa sedikit.

Salah satu produk turunan susu yang dapat dikonsumsi yaitu keju dengan jumlah laktosa kecil, diantaranya:



Mozarella



Colby



Parmesan



Cheddar



Keju
Swiss



Monterey
Jack

Jangan lupa!
Minum Susu juga ada Doanya Lho...

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ

***Allahumma barik lana fihi wa
zidna minhu***

Ya Allah berilah keberkahan
kepada kami dalam susu ini dan
berilah kami tambahan susu

HR. Ahmad 3/302 | shahih

