

Ramai ibu bapa yang takut memberi anak mereka minum banyak susu kerana dikhuatiri boleh merosakkan gigi. Demikian mitos yang berputar dari semasa ke semasa menyebabkan minuman berkhasiat ini menjadi kurang digemari.

Hakikatnya, produk tenusu mengekalkan kesihatan gigi sama seperti tulang sepanjang hidup kita. Oleh itu, minum susu sebenarnya baik untuk gigi dan mengurangkan masalah gigi mereput.

Susu bukan saja mengandungi kalsium dan fosforus, malah ia turut mengandungi protein dipanggil caseins yang membentuk lapisan pelindung pada enamel gigi. Lapisan ini membantu mencegah gigi rosak akibat asid dihasilkan bakteria.

Kalsium dan fosforus pula adalah mineral yang menguatkan dan membaiki enamel gigi yang terhakis akibat asid bakteria. Persatuan Pergigian Amerika (ADA) mengesyorkan minum susu selepas mengambil makanan bergula dapat mengurangkan paras asid dalam mulut.

Minum susu atau mengambil produk tenusu yang lain menjadikan gigi lebih kuat dan tahan reput,

MINUM SUSU KETIKA SARAPAN



MAJLIS pelancaran kempen Milk Morning oleh Dutch Lady PureFarm menampilkan Aaron (dua dari kiri) dan Diyana (tiga dari kiri), baru-baru ini.

selain rutin penjagaan gigi dan mulut bagi mencegah penyakit berkaitan gigi.

Bagaimanapun, pengambilan susu dalam kalangan rakyat Malaysia jauh lebih rendah daripada jumlah yang diperlukan tubuh mereka. Berdasarkan Kajian Nutrisi Orang Dewasa Malaysia (MANS) 2014, orang dewasa negara ini minum kurang daripada segelas susu secara purata dalam

seminggu.

Jumlah itu tidak memenuhi cadangan satu hingga tiga gelas sehari seperti yang disarankan dalam Garis Panduan Diet Malaysia. Susu antara sumber yang kaya dengan kalsium dan mudah didapati. Menambah susu dalam diet harian rakyat Malaysia adalah penyelesaian mudah kepada isu pengambilan kalsium yang rendah dan masalah kesihatan

untuk jangka panjang.

Pensyarah Fakulti Sains Kesihatan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Profesor Dr Poh Bee Koon berkata, sebanyak 49 peratus kanak-kanak yang disoal selidik dalam Kaji Selidik Nutrisi Asia Tenggara (SEANUTS) didapati menghadapi masalah kekurangan kalsium, manakala dalam MANS pula purata pengambilan kalsium dalam

kalangan dewasa adalah di bawah 50 peratus daripada pengambilan nutrien yang disarankan.

Menurutnya, kedua-dua kajian itu menonjolkan keperluan yang mendesak bukan saja perlu meningkatkan pengambilan kalsium untuk orang dewasa dan kanak-kanak di negara ini, tetapi memupuk tabiat minum susu terutama pada waktu sarapan sebagai amalan sepanjang hayat.

"Apabila kita tidak memenuhi pengambilan kalsium harian yang disarankan, ini bermakna kita tidak mempunyai kalsium yang mencukupi melalui makanan yang diambil untuk diserap melalui saluran gastrousus untuk beredar dalam darah kita.

"Jika badan kita kehilangan kalsium setiap hari melalui kulit, kuku, rambut, peluh dan perkumuhan, kalsium akan dikeluarkan daripada tulang sekiranya kita tidak mempunyai kalsium yang cukup dalam darah.

"Dalam jangka panjang, akhirnya badan kita akan mengeluarkan begitu banyak kalsium daripada tulang dan mengakibatkan tulang menjadi lemah dan rapuh," katanya di majlis pelancaran kempen Milk Mornings anjuran Dutch Lady PureFarm di



DR Poh

Shah Alam, Selangor baru-baru ini.

Kempen itu menggalakkan keluarga di Malaysia minum susu pada waktu pagi atau menambah susu dalam makanan sarapan untuk membantu mereka memenuhi keperluan kalsium harian.

Turut hadir, Pengurus Pemasaran Dutch Lady Malaysia, Jo Anne Jayasiri dan pasangan selebriti, Aaron Aziz serta isteri, Diyana Halik sebagai duta kempen berkenaan.

Dr Poh berkata, dengan minum segelas atau 250 mililiter (ml) susu ketika sarapan akan dapat meningkatkan sekurang-kurangnya 275 miligram (mg) kalsium dan nutrien penting lain yang tidak boleh dihasilkan tubuh secara semula jadi.