



ARTIKEL

Permulaan yang Betul untuk Usus yang Sihat

Tahukah anda bahawa nutrisi bukan sahaja memberi kesan kepada kesihatan fizikal Si Manja tetapi ia turut mempengaruhi kualiti hidup

Si Manja semasa membesar.

2 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

Tahukah anda bahawa **nutrisi bukan sahaja memberi kesan kepada kesihatan fizikal Si Manja** tetapi ia turut mempengaruhi kualiti hidup Si Manja semasa membesar. Apabila Si Manja tidak mendapat nutrisi yang diperlukan, dia akan mengalami risiko kekurangan nutrisi semasa kecil. Ini boleh memberi kesan negatif jangka panjang ke atas kesihatannya pada masa hadapan. Oleh itu, pastikan Si Manja membesar dengan nutrisi yang betul melalui tabiat makan yang baik.

Untuk mendapatkan nutrisi yang betul, anda perlu bermula dengan memastikan **sistem gastrousus Si Manja sihat**. Usus yang tidak sihat boleh mengganggu penghadaman dan penyerapan nutrien dalam badan Si Manja. Ia turut menjejaskan tumbesaran dan perkembangannya. Oleh sebab itulah, ibu bapa perlu memastikan kesihatan usus Si Manja sentiasa sihat.

Salah satu cara untuk menyokong kesihatan usus yang baik adalah dengan probiotik. Probiotik ialah bakteria yang berfaedah untuk badan. **Pengambilan probiotik boleh membantu mengekalkan keseimbangan mikroflora usus yang baik** kerana ia menggalakkan pertumbuhan bakteria berfaedah dan menghalang pembiakan bakteria berbahaya. Probiotik juga membantu untuk menyokong sistem imun Si Manja. Usus adalah organ imun yang terbesar dalam badan dan 80% daripada sel penghasil antibodi terdapat di dalam usus. Populasi besar bakteria berfaedah seperti *Bifidobacterium sp.* dan *L. reuteri* membolehkan usus kekal sihat dan melindungi Si Manja daripada jangkitan yang disebabkan oleh bakteria berbahaya.

Para ibu, anda telahpun tahu tentang kepentingan kesihatan usus Si Manja, jadi pastikan anda menjaga kesihatannya dengan memberi makanan yang kaya dengan probiotik kepada Si Manja. Anda boleh menyediakan yogurt yang lazat, atau **susu formula kanak-kanak yang diperkaya dengan probiotik** yang pasti digemari oleh Si Manja. Mulakan perjalanan Si Manja untuk membesar secara sihat dengan memberinya **nutrien yang betul agar perut Si Manja sentiasa ceria**.