

Zaman Kanak-Kanak



ARTIKEL

Usus Sihat Tubuh Sihat

Tahukah anda bahawa saluran gastrousus bukan sekadar pemproses makanan untuk makanan Si Manja? Usus adalah organ imun yang terbesar dalam badan dan 80% daripada sel penghasil antibodi terdapat di dalam usus.

**2 minit
hingga baca**

Tahukah anda bahawa saluran gastrousus bukan sekadar pemproses makanan untuk makanan Si Manja? Usus adalah organ imun yang terbesar dalam badan dan 80% daripada sel penghasil antibodi terdapat di dalam usus. Bukan itu sahaja, usus juga didiami oleh trilion mikrob dengan lebih 400 spesies! Sel dan mikrob ini membantu melindungi badan daripada penyakit-penyakit. Sebab itu **kesihatan usus Si Manja** amat penting.

Usus telah terbentuk sepenuhnya semasa kita lahir. Kanak-kanak yang terdedah kepada bakteria yang betul boleh memiliki sistem imun yang lebih kuat. Secara ringkasnya, kesihatan Si Manja boleh dipengaruhi oleh **kesihatan ususnya**.

Berikut adalah beberapa ciri gangguan usus yang sering dialami oleh kanak-kanak:

Sembelit: Berlaku apabila Si Manja sukar membuang air besar atau hanya pergi ke tandas kurang daripada 2 kali seminggu. Salah satu punca sembelit adalah perubahan dalam diet Si Manja, terutamanya semasa tempoh pengenalan makanan pelengkap.

Cirit-birit: Berlaku apabila Si Manja membuang air besar lebih dari 3 kali sehari, dan najisnya menjadi semakin cair. Dalam kalangan kanak-kanak, tanda ini sering disebabkan oleh jangkitan virus atau bakteria berbahaya dan boleh diakibatkan dengan ketidakseimbangan bakteria berfaedah and bakteria berbahaya di dalam usus.

Semasa Si Manja sedang membesar, ia amat penting baginya untuk mempunyai **usus yang sihat**. Jangan biarkan sebarang gangguan usus menyuramkan hari-hari Si Manja. Menambah **probiotik** dalam diet Si Manja boleh membantu menghasilkan keseimbangan yang sihat antara bakteria berfaedah dan bakteria berbahaya di dalam ususnya.

Antara contoh **probiotik** adalah *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus reuteri*, *Bifidobacterium lactis* dan *Bifidobacterium longum*. Salah satu cara mudah untuk menambah **probiotik** dalam diet Si Manja adalah dengan memberinya susu diperkaya. Carilah **susu formula terbaik untuk kanak-kanak** yang mengandungi bakteria berfaedah seperti probiotik *L.reuteri* untuk membantu meningkatkan jumlah bakteria berfaedah di dalam usus Si Manja.

Para ibu, kini anda telah pun mengetahui tentang kepentingan dan manfaat **kesihatan usus** yang baik. Pastikan anda menyediakan diet yang seimbang dengan tambahan probiotik untuk Si Manja!