

Zaman Kanak-Kanak



ARTIKEL

5 Perkara Yang Anda Perlu Tahu Mengenai Protein

Apakah itu “protein”? Jika anda masih ingat kelas biologi semasa di sekolah, ingatkah anda bahawa protein merupakan salah satu

asas pembinaan badan?

4 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

Apakah itu “protein”?

Jika anda masih ingat kelas biologi semasa di sekolah, ingatkah anda bahawa protein merupakan salah satu asas pembinaan badan?

Sebelum anda menggunakan Wikipedia untuk melihat jika anda betul, biar kami beritahu anda bahawa anda memang betul. Sebab itulah keperluan protein Si Manja amat penting. Tetapi, betapa pentingkah protein dalam kehidupan harian Si Manja? Kami telah mengkaji pelbagai penyelidikan sains dan kami terperanjat dengan apa yang kami pelajari mengenai protein.

1. Protein merupakan elemen yang terdapat dalam seluruh aspek badan kita.

Adakah anda perasan, bila sesuatu dianggap penting, biasanya ia akan merangkumi seluruh aspek hidup kita? Contohnya, air bersih, air minum...telefon bimbit. Protein merangkumi seluruh elemen badan Si Manja, dan ia terdapat dalam rambut, kulit, organ-organ dan sel-sel badannya. Apakah kepentingan protein dalam badan kita?

2. Protein penting untuk perjalanan fungsi badan

Keperluan protein untuk Si Manja sangatlah penting. Protein membantu badan untuk kekal aktif dan sihat. Protein membantu membina sel-sel dan tisu yang rosak. Protein juga memastikan sistem imun kita dapat melawan penyakit apabila kita jatuh sakit. Ia juga memberi kita tenaga berlebihan apabila kita tidak makan dengan secukupnya. Protein adalah amat penting untuk kesihatan Si Manja.

3. Protein merupakan sebahagian genetik kita

Adakah anda tahu mengapa kanak-kanak memiripi rupa ibu-bapa mereka?

Bahagian muka dan ciri-ciri kita seperti warna mata atau ketinggian diwarisi oleh Si Manja melalui DNA. Sebenarnya DNA **diperbuat daripada protein**. Jika anda mempunyai rambut perang manakala suami anda mempunyai rambut hitam, warna manakah yang akan diwarisi oleh Si Manja? Soalan warna rambut ini mungkin dianggap remeh-temeh kerana siapa kisah tentang warna rambut mana yang diwarisi anak. Apa yang penting mengenai soalan warisan adalah aspek-aspek lain seperti sejarah keobesasan dalam keluarga yang mungkin mempunyai kesan ke atas kehidupan Si Manja. Walaupun kita tidak boleh memilih ciri-ciri yang kita inginkan Si Manja kita mewarisi, kita boleh mempengaruhi gen-gen mana yang Si Manja kita boleh warisi dengan bantuan protein. Terdapat kajian-kajian yang menunjukkan bahawa pengambilan **protein dalam awal hayat boleh mempengaruhi risiko keobesasan seseorang**.

4. Kepentingan kualiti protein yang diambil.

Kita harus memastikan badan kita mempunyai bekalan protein yang tetap. Namun demikian, badan kita tidak dapat menghasilkan protein. Badan kita memerlukan asid amino penting yang didapati dari makanan kita. Ini tidak bermakna anda boleh memberi Si Manja makan stik dan telur dengan banyak kerana anda ingin mereka mengambil protein yang banyak. Sebaliknya, jenis dan kualiti protein yang dimakan semasa muda penting untuk memastikan ia dapat memanfaatkan kesihatan mereka.

Nampaknya peranan kita sebagai ibu-bapa semakin rumit. Janganlah runsing. Mempelajari lebih mendalam mengenai protein adalah penting kerana...

5. Protein menjadikan Si Manja sihat, dan Si Manja yang sihat akan mempunyai kualiti hidup yang baik.

Si Manja akan sihat apabila Si Manja mengambil nutrisi yang sepatutnya untuk tumbesarnya. Seperti yang sudah anda tahu, protein merupakan salah satu nutrisi yang penting. Dengan pengambilan protein yang secukupnya, Si Manja boleh menumpu perhatian pada pelajarannya di sekolah serta bermain dan bergaul mesra dengan ibu-bapanya. Si Manja akan bermanfaat dari segi “emosi positif dan kesihatan fizikal” seperti yang dikata oleh pengkaji sains, dan berasa bebas untuk menumpu perhatian atas apa yang mereka ingin buat.

NANKID[®] OPTIPRO[®] HA 3 mengandungi Kemajuan Protein Terkini dari Nestlé untuk membantu Si Manja memenuhi keperluan proteinnya. Protein susu lembu biasa dipecahkan menjadi komponen kecil melalui proses yang dipatenkan, supaya ia senang dihadam. Ia juga mengandungi DHA & ARA, yang didapati dengan banyak dalam otak kita, serta 100 juta probiotik BIFIDUS BL dengan 3 gelas NANKID[®] OPTIPRO[®] HA 3 setiap hari. Probiotik merupakan bakteria berfaedah yang penting untuk keimunan Si Manja.

Sebagai seorang ibu atau bapa, anda sekarang mungkin menyoal tentang jenis protein yang anda boleh memberi Si Manja. Kunjungilah **seksyen Protein Berkualiti** untuk ketahui lebih lagi mengenai protein dan kebaikannya untuk kesihatan Si Manja.

Rujukan:

1. *Institute of Medicine: Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids. National Academy of Sciences, 2002/2005*

2. *Schneiderman, N. et al. Stress and health: psychological, behavioural, and biological determinants. Annu Rev ClinPsychol 2005; 1:607-628*