

Zaman Kanak-Kanak



ARTIKEL

Cintai Protein Anda dan Jagailah Jantung Anda

Jika anda bertanya apakah yang menyebabkan seseorang menghidap penyakit jantung, jawapan biasa yang anda dengar ialah “sakit jantung ada dalam sejarah keluarga” atau “apabila seseorang

memakan lemak yang berlebihan”.

3 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

Jika anda bertanya apakah yang menyebabkan seseorang menghidap penyakit jantung, jawapan biasa yang anda dengar ialah “**sakit jantung ada dalam sejarah keluarga**” atau “apabila seseorang memakan lemak yang berlebihan”. Memandangkan ianya sukar untuk mencari penyelesaian bagi masalah genetik, orang ramai cuba mengawal pengambilan lemak dalam pemakanan mereka. Namun begitu, percayakah anda bahawa pengambilan protein yang tidak betul boleh meningkatkan risiko penyakit jantung? Apakah kaitan antara **protein dan penyakit jantung**?

Mengikut *American Heart Association*, risiko menghidap penyakit jantung atau strok adalah tinggi bagi mereka yang **gemuk atau obes**. Jadi, kalau kita boleh mencegah diri daripada menjadi obes, kita boleh mencegah penyakit jantung dan strok, bukan?

Sebenarnya tidak. Statistik menunjukkan bahawa keobesasan semasa zaman kanak-kanak adalah satu masalah besar di seluruh dunia. Kanak-kanak obes ini akan menjadi orang dewasa yang obes, dan mempunyai risiko tinggi untuk mendapat penyakit jantung.

Jadi apakah sebenarnya kaitan antara **protein dan penyakit jantung**? Kajian telah menunjukkan bahawa **pemakanan kanak-kanak yang betul pada awal hayat** boleh mengurangkan risiko keobesasan pada masa depan. Ahli sains berpendapat bahawa anda boleh merendahkan risiko keobesasan Si Manja dengan merendahkan pengambilan **protein** apabila mereka masih muda. Ahli sains memanggil keadaan ini “hipotesis protein awal”. Malah, kanak-kanak yang dilahirkan oleh ibu yang gemuk dan obes masih boleh memiliki berat badan yang sihat jika mereka diberi **protein dalam kuantiti yang lebih rendah pada awal hayat** mereka.

Ini bermakna ibu bapa boleh membantu mencegah masalah kesihatan Si Manja mereka kelak. Bagus kan? Tapi ini bermakna ibu bapa harus prihatin atas pemakanan anak-anak mereka. Mereka hanya memerlukan **protein** yang secukupnya untuk tumbesaran yang sihat. Protein yang berlebihan boleh meningkatkan risiko keobesasan, penyakit kencing manis dan penyakit jantung.

Ini adalah berita baik bagi Si Manja anda. Berilah mereka jumlah **protein** yang betul dan mereka akan menikmati masa depan yang sihat.

NANKID® OPTIPRO® HA 3 mengandungi OPTIPRO®, Kemajuan Protein Terkini dari Nestlé. Ia adalah **protein** susu lembu biasa yang dipecahkan menjadi komponen kecil, 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.

Rujukan:

1.http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/WeightManagement/Obesity/Obesity-Information_UCM_307908_Article.jsp accessed May 13, 2015

2. International Obesity Taskforce. The global epidemic.

<http://www.iaso.org/iotf/obesity/obesitytheglobalepidemic/> accessed May 13, 2015

3. Koletzko B, et al. Can infant feeding choices modulate later obesity risk? *Am J Clin Nutr* 2009;89:1502S-

4. Martin FP, et al. Impact of breast-feeding and high- and low-protein formula on the metabolism and growth of infants from overweight and obese mothers. *Pediatr Res* 2013 Dec 27. doi: 10.1038/pr.2013.250