Apa Benar Konsumsi Yogurt Secara Rutin Dapat Menurunkan Kanker Usus? Berikut 3 Hal yang Perlu Dipahami

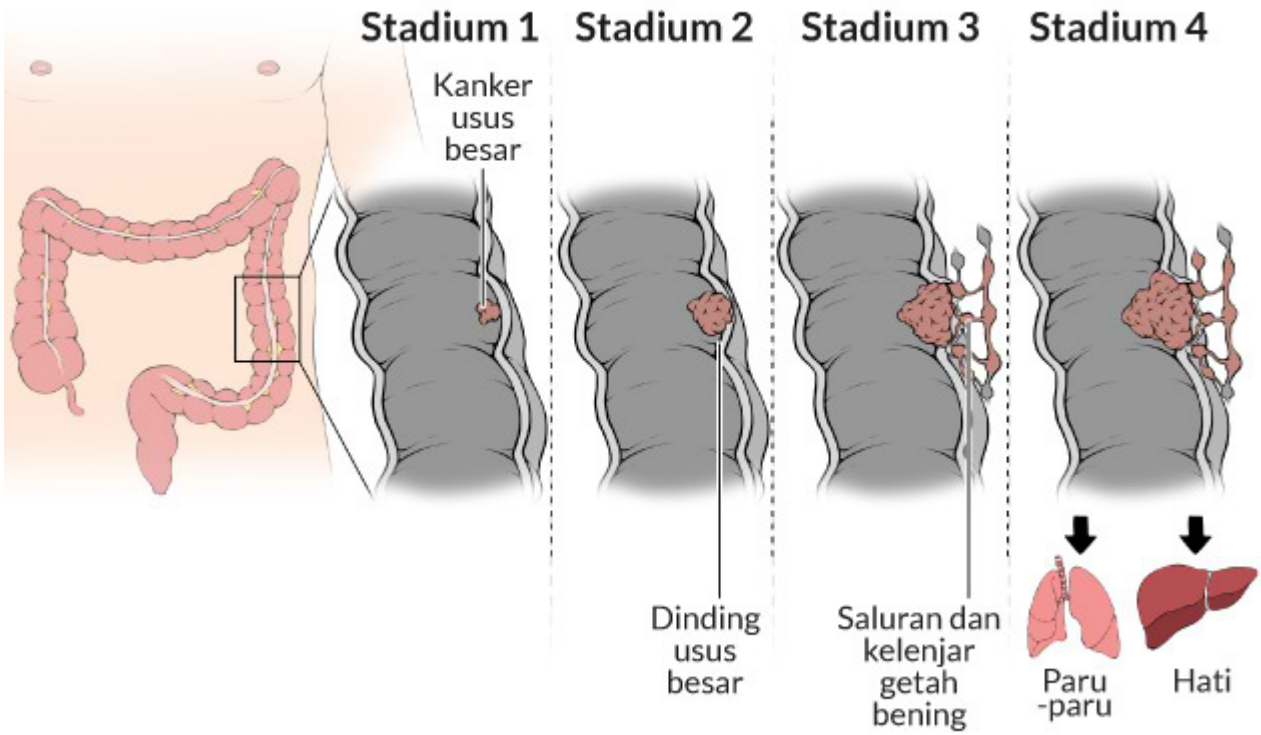
Prolite – Mengonsumsi yogurt secara rutin nayatanya dapat menurunkan risiko seseorang terkena penyakit kanker usus, apa benar? Berikut penjelasan peneliti.

Yogurt merupakan susu yang dibuat melalui peragian bakteri, minuman fermentasi ini dapat di buat dari susu apa saja termasuk sari kacang kedelai.

Peragian gula susu akan menghasilkan asam laknat yang berperan dalam protein susu untuk menghasilkan tekstur seperti gel dan aroma unik pada yoghurt.

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

Apa Benar Konsumsi Yogurt Secara Rutin Dapat Menurunkan Kanker Usus? Berikut 3 Hal yang Perlu Dipahami



alodokter

Peneliti menjelaskan bahwa mengonsusmsi susu fermentasi secara rutin dapat dapat menurunkan risiko terkena kanker usus besar atau kanker kolon, dengan tetap memperhatikan porsi dan pilihan susu fermentasi yang dikonsumsi.

Rutin mengonsumsinya sebanyak dua porsi atau lebih dalam seminggu bisa menurunkan risiko kanker kolon terutama kanker kolorektal proksimal.

Apa Benar Konsumsi Yogurt Secara Rutin Dapat Menurunkan Kanker Usus? Berikut 3 Hal yang Perlu Dipahami

Baca Selanjutnya
Back to Reality: Sindrom Usai Liburan yang Sering Bikin Hampa