

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

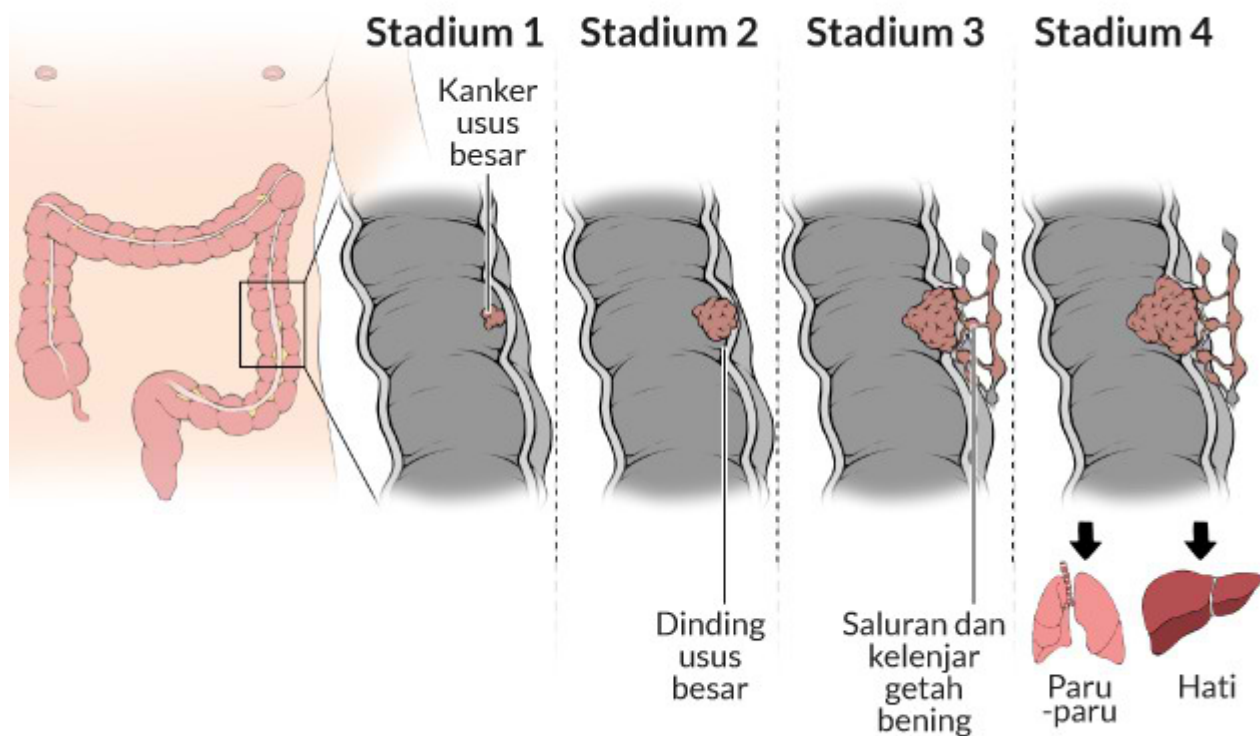
### Apa Benar Konsumsi Yogurt Secara Rutin Dapat Menurunkan Kanker Usus? Berikut 3 Hal yang Perlu Dipahami

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 Campak! Lakukan Imunisasi atau Vaksin Mengurangi Risiko Tertular



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

alodokter

Peneliti menjelaskan bahwa mengonsumsi susu fermentasi secara rutin 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.

Kanker kolorektal proksimal terjadi di sisi kanan usus besar, dan tipe ini lebih berbahaya ketimbang kanker kolorektal distal di sisi kiri.

Baca Juga: Berikut 5 Buah dapat Mengontrol Kadar Kolesterol, Alpukat Salah Satu yang Dapat Dikonsumsi

Ternyata secara umum, konsumsi susu fermentasi sebagai probiotik memang baik untuk menyeimbangkan mikrobioma usus. Peyton Berookim dari Cedars-Sinai Medical Center Division of Gastroenterology berpendapat memasukkan dalam diet juga dapat menjadi bagian dari gaya hidup sehat.

Menilik Harvard Health Publishing, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelum membelinya, yakni sebagai berikut:

### 1. Protein

Susu fermentasi dapat membantu memberikan rasa kenyang lebih lama berkat kandungan proteinnya. Untuk itu pilih minuman dengan kandungan protein 5 g atau lebih per sajian. Salah satunya, Greek yogurt mengandung protein paling tinggi di antara jenis yogurt lain.

### 2. Bahan-bahan sederhana

Pilih susu fermentasi dengan komposisi bahan tidak terlalu banyak atau rumit, tanpa harus menghitung seberapa banyak kultur bakterinya karena tidak semua produk mencantumkan jumlahnya. Meskipun demikian, bukan berarti minuman tersebut tidak sehat.

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

### 3. Gula

Lebih bijak atau idealnya memilih yogurt tawar (plain yogurt) yang tidak menggunakan gula tambahan. Cukup menambahkan potongan buah atau biji-bijian guna memberikan rasa tambahan. Jadikan susu fermentasi sebagai camilan sehingga konsumsinya tidak berlebihan.



Baca Selanjutnya  
[Back to Reality: Sindrom Usai Liburan yang Sering Bikin Hampa](#)