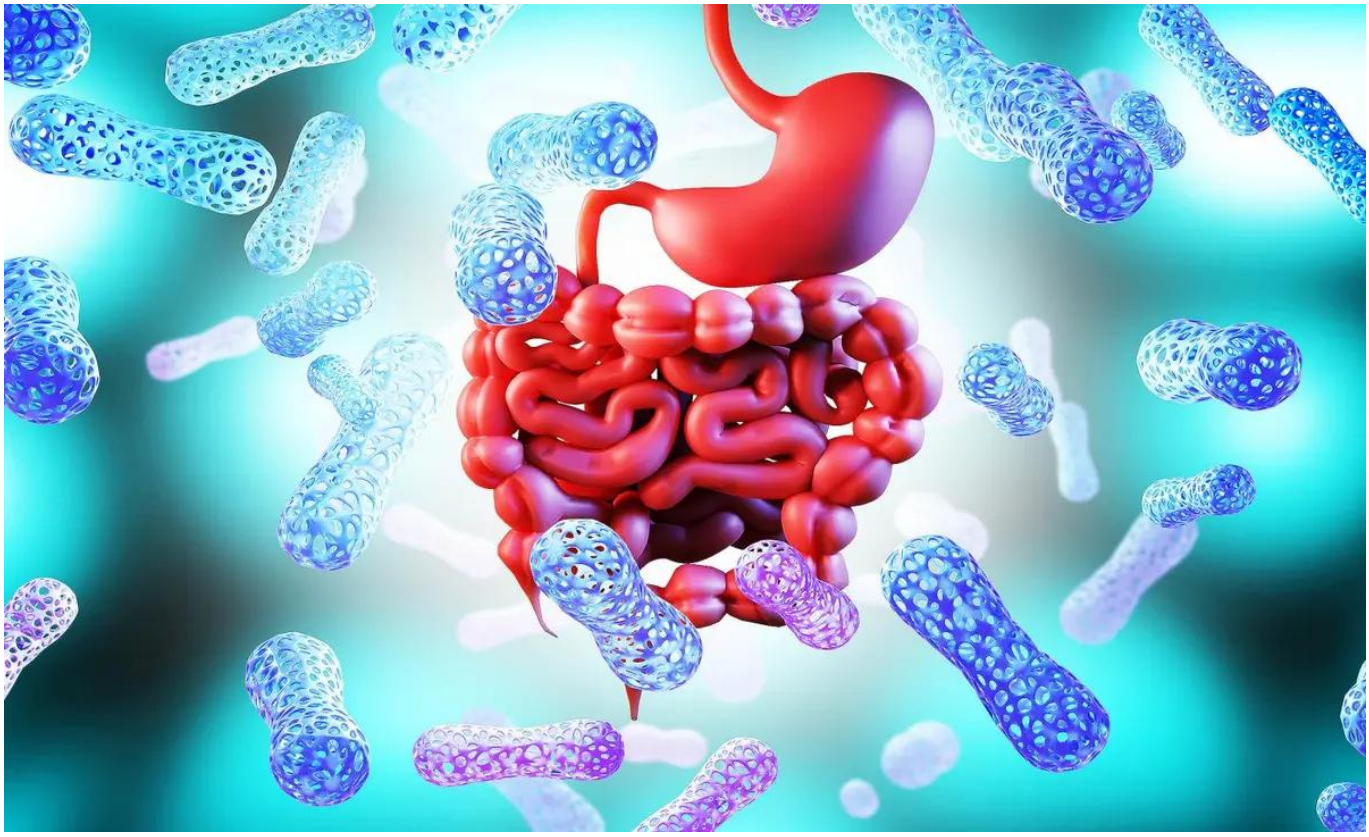
Prolite – Gut Health: Pondasi Imunitas, Mood, dan Pencernaan Sehat – Mulai dari Mikrobioma sampai Makanan Fermentasi!

Halo, gengs! Pernah nggak, kamu merasa mood sering naik-turun, gampang sakit, atau digestion-mu rebutan sama stres? Yang biasanya dianggap remeh, ternyata bidang usus alias *gut health* memegang peran penting dalam semua itu, lho! Mulai dari mood dan kekebalan tubuh sampai risiko penyakit kronis—semuanya nyambung ke kondisi microbiome dalam ususmu.

Di artikel ini kita bakal ngobrol tentang bagaimana mikrobioma usus memengaruhi mood, imunitas, dan kesehatan jangka panjang, lalu peran probiotik, prebiotik, dan konsumsi makanan fermentasi, dan terakhir cara memilih produk berkualitas dan tips menaikkan serat di menu harian. Yuk, kita ulas bareng biar lebih sehat dan bahagia!

1. Mikrobioma Usus: Sang Arsitek Mood, Imunitas & Penyakit Kronis



Gut Health

a. Gut–brain axis: Obrolan non-stop antara usus dan otak

Usus dan otak saling ngobrol lewat *gut-brain axis*, jalur kompleks yang melibatkan saraf, hormon, dan sistem imun. Mikrobioma menghasilkan neurotransmitter seperti serotonin, dopamine, bahkan GABA—yang memengaruhi suasana hati, kecemasan, dan kemampuan menyikapi stres.

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa gangguan mikrobioma (dysbiosis) dapat menurunkan produksi *short-chain fatty acids* (SCFA) seperti butirat, yang penting untuk menjaga integritas usus dan mencegah neuroinflamasi—ini berpengaruh besar pada mood dan fungsi otak

Gut Health: Kunci Imunitas, Suasana Hati Stabil, dan Pencernaan Sehat!

frontiersin.org.



Baca Selanjutnya
BUMDes Niagara Jadi Salah Satu yang Berhasil, Desa Wangisagara Dikunjungi Menko Pemberdayaan Masyarakat