

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

Category: LifeStyle

8 April 2025



## 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 dibuat dari susu apa saja

termasuk sari kacang kedelai.

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



alodokter

Peneliti menjelaskan bahwa mengonsumsi 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.

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

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.

Menurut 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.

### **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.