

## Bakteria Baik Dan Ketakjuban Usus

Sejauh manakah anda mengetahui tentang usus anda? Secara amnya, kira-kira seratus trilion bakteria yang tinggal dalam saluran pencernaan, terutamanya usus. Bakteria-bakteria ini terdiri daripada kira-kira 500 spesies yang berbeza dan mulai menetap dalam badan kita sejak kelahiran.



Kira-kira 85% daripada bakteria melaksanakan fungsi bermanfaat dalam pencernaan makanan, perlindungan badan daripada jangkitan dan proses-proses fisiologi dalam badan. Bakteria baki yang lain sama ada tidak memberikan apa-apa manfaat atau berkemungkinan memudaratkan kesihatan badan, ia juga kadangkala dirujuk sebagai bakteria “tidak baik”.

Selain itu, saluran usus juga merupakan rumah kepada 70-80% sel-sel imun badan yang penting untuk sistem imun badan. Oleh yang demikian, mana-mana perubahan dalam bakteria usus bukan sahaja menjejaskan kesihatan pencernaan anda, tetapi juga kesihatan keseluruhan anda.

### Bakteria Baik VS Bakteria Tidak Baik – Kesihatan Sistem Pencernaan dan Sistem Imun Bergantung Pada Anda

Keseimbangan bakteria baik dan bakteria tidak baik dalam usus perlu dikekalkan. Nisbah antara bakteria baik dengan bakteria lain adalah salah satu faktor kritikal untuk menentukan kesihatan optimum anda. Nisbah yang ideal adalah 85% bakteria baik dengan 15% bakteria lain. Namun demikian, keseimbangan bakteria dalam usus senang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pemakanan yang tidak sihat, tekanan, pengambilan ubat dan gaya hidup yang tidak sihat, akan mengakibatkan bakteria tidak baik untuk berkembang dalam badan kita.

Apabila ini berlaku, seseorang mungkin akan mengalami masalah pencernaan seperti perut kembung, sakit usus, sembelit atau cirit-birit.

Sebaliknya, persekitaran usus yang sihat dan seimbang boleh melindungi sistem imun daripada bakteria patogenik, toksin, alergen, bahan kimia dan bahan pencemar. Contohnya, kajian mencadangkan bahawa strain bakteria tertentu boleh membantu menjaga mikroflora usus yang sihat.

Salah satu cara untuk meningkatkan bilangan bakteria baik dalam badan kita adalah dengan pengambilan suplemen probiotik. Probiotik adalah mikroorganisma hidup yang membantu membina semula keseimbangan bakteria baik dalam usus. Walaupun kini terdapat banyak produk probiotik di pasaran, ia adalah amat penting untuk memastikan bahawa anda memilih produk yang paling bermanfaat untuk badan diri.

## Pilih Dengan Bijak. Adakah Probiotik Anda Mencapai Usus Anda?

Kriteria pertama produk probiotik yang baik bergantung pada strain bakteria yang digunakan. Strain bakteria itu hendaklah didokumenkan secara saintifik dalam kajian klinikal yang diterbitkan, selamat untuk dimakan, mampu menghadapi asid perut dan jus hempedu dalam proses pencernaan dan dapat dilampirkan ke dinding usus.

*L. acidophilus* dan *Bifidobacterium* merupakan dua kumpulan bakteria yang biasa digunakan dalam produk probiotik, di mana manfaat beberapa strainnya telah diuji secara saintifik. Bakteria sepatutnya hidup, tahan terhadap asid gastrik dan garam hempedu serta mempunyai kadar hidup yang tinggi supaya ia boleh memanfaatkan usus kita.

Probiotik yang mengandungi strain dengan teknologi mikro-pengkapsulan di samping dengan pemprosesan yang stabil ketika pembungkusan dan pengangkutan dapat melindungi bakteria daripada cahaya, haba dan kelembapan.

**Biogrow Probiotics** membekalkan strain yang stabil dengan teknologi **mikro-pengkapsulan** dipatenkan dari Institut Rosell-Lallemand, Kanada, yang memastikan probiotiknya adalah lebih **tahan terhadap haba, asid gastrik dan garam hempedu** dan mempunyai **kadar hidup yang lebih tinggi**. Ingatlah, hanya bakteria yang **hidup** dapat memanfaatkan badan kita, bukan bakteria yang mati!

*Artikel ini disumbangkan oleh Legosan (Malaysia) Sdn. Bhd. Untuk maklumat lanjut, sila hubungi 03-7956 2220 atau melayari [www.biogrow.com.my](http://www.biogrow.com.my).*

Ini adalah iklan produk suplemen kesihatan.  
KKLIU 0085/2017