

## Bakteria baik untuk badan kita – Probiotik

Menurut definisi Pertubuhan Makanan dan Pertanian Bangsa-Bangsa Bersatu (FAO) dan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO),

“Probiotik adalah mikroorganisma hidup yang memberi kesihatan kepada perumahannya apabila dibekalkan pada kuantiti yang mencukupi .”

Perhatian dalam probiotik semakin berkembang dalam tahun kebelakangan ini kerana manfaat kesihatannya yang berpotensi kepada manusia. Pelbagai kajian telah menunjukkan bahawa probiotik membantu dalam memulihkan keseimbangan mikroflora, mencegah pertumbuhan bakteria dan patogen yang tidak baik, menggalakkan sistem penghadaman yang baik, menguatkan sistem pertahanan badan serta melegakan masalah sakit perut.



### Memilih probiotik yang betul!

Pada masa kini, suplemen probiotik boleh senang didapati daripada farmasi. Akan tetapi, bagaimanakah kita mengetahui bahawa suplemen probiotik yang kita ambil adalah betul dan dapat memberi manfaat kesihatan kepada usus kita? Menurut Panel Pakar FAO dan WHO, probiotik yang benar perlulah memenuhi kriteria-kriteria berikut<sup>1</sup>:

- Strain bakteria yang dikenalpasti secara saintifik (eg. *L. acidophilus* **Rosell-52**)
- Selamat dimakan
- Keberkesanan dibukti melalui kajian klinikal
- Formulasi yang stabil

**Penentuan dan pengesahan identiti strain adalah sangat penting.** Kebanyakan pengguna mungkin tidak sedar tentang manfaat dan sifat probiotik<sup>2</sup>. Sebagai contohnya, *L. acidophilus* yang umum tidak semestinya akan berfungsi secara sama dengan *L. acidophilus* **Rosell-52**. Oleh itu, strain probiotik yang telah dikenalpasti secara klinikal adalah penting untuk menjamin keselamatan dan kualiti strain tersebut apabila diambil oleh pengguna.

### Adakah probiotik anda dapat melalui sistem pencernaan anda?

Selain daripada strain probiotik, ia juga penting untuk memilih probiotik yang dapat menahan asid gastrik, asid hempedu dan melekat pada lapisan usus kita untuk memberi manfaat kesihatan kepada

kita. Walau bagaimanapun, ia adalah sangat mencabar bagi strain probiotik tertentu untuk melalui "persekitaran yang sukar" ini tanpa teknologi yang betul dan sesuai.

Untuk menyelesaikan masalah ini, pakar-pakar telah memperkenalkan **Teknologi Pengkapsulan Mikro Berpaten Probiocap™**. Teknologi ini melindungi probiotik dalam keadaan yang mencabar seperti asid gastrik, mampatan serta tahan haba sehingga 50°C selama 8 jam. Oleh yang demikian, probiotik dengan teknologi ini mempunyai kadar hidup yang lebih tinggi dan berkualiti.

Menurut kajian saintifik, probiotik dengan teknologi pengkapsulan mikro adalah **5 kali** lebih berkesan daripada probiotik biasa dari segi kolonisasi usus dan jumlah bakteria yang terdapat dalam najis<sup>3</sup>. Kadar hidup probiotik adalah sangat penting kerana hanya **probiotik yang hidup** dapat memberi manfaat kesihatan kepada kita, bukan probiotik yang telah mati!

### [Biogrow Probiotik – Pilihan Bakteria Baik Untuk Kesihatan Usus Anda](#)

**Biogrow Probiotik** mengandungi 3 jenis strain bakteria spesifik yang disokong oleh kajian saintifik yang menyeluruh, iaitu *L. acidophilus* **Rosell-52**, *L. rhamnosus* **Rosell-11** dan *B. longum* **Rosell-175**. Ia menggunakan **Teknologi Pengkapsulan Mikro berpaten** daripada Institut-Rosell-Lallemand, Kanada yang menjamin probiotiknya adalah **tahan haba, tahan asid** dan **kadar hidup yang lebih baik**. Ciri-ciri ini adalah amat penting untuk memastikan pengguna mendapat probiotik yang tepat dan benar-benar selamat serta berfaedah kepada sistem penghadaman!

Pilihlah suplemen probiotik yang benar-benar bermanfaat untuk dirimu mulai hari ini demi sistem pencernaan yang lebih sihat! Dapatkan **Biogrow Probiotik** dari farmasi berdekatan kawasan anda sekarang! Untuk maklumat lanjut, sila hubungi 03-76288831 / 03-79562220 atau melayari [www.biogrow.com.my](http://www.biogrow.com.my).

<sup>1</sup> G Reid, K Anukam, T Koyama. Probiotic products in Canada with clinical evidence: What can gastroenterologists recommend? *Can J Gastroenterol* 2008; 22(2):169-175.

<sup>2</sup> M Pinero and C Stanton. Probiotic Bacteria : Legislative Framework – Requirement to Evidence Basis. *J Nutr* 2007; 137(3):8505-8535.

<sup>3</sup> MD Piano, S Carmagnola, M Ballere, M Sartori, M Orsello, M Balzarini, M Pagliarulo, R Tari, A Anderloni, GP Strozzi, L Mogna, F Sforza and L Capurso. Is microencapsulation the future of probiotic preparations? *Gut Microbes* 2011; 2(2):120-123.

*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 0084/2017