Gizi dan manfaat susu kedelai

Ditulis pada Juli 13, 2008 oleh vinadanvani

Menurut penelitian susu kedelai mengandung banyak sekali gizi dan manfaat di dalamya, selain sebagai pengganti susu sapi, bahkan jauh lebih kaya akan gizi dibandingkan susu sapi, susu kedelai juga dapat dijadikan alternatif terbaik pengganti susu formula yang kencenderungan mengandung bakteri jahat yang membahayakan kesehatan balita dan anak-anak. Kandungan dan manfaat yang terdapat dalam susu kedelai adalah:

* **Protein**, berguna untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan yang rusak, penambah imunitas tubuh. Protein pada susu kedelai tersusun oleh sejumlah asam amino (lesitin / HDL, arginin, lisin, glisin, niasin, leusin, isoleusin, treonin, triptofan, fenilalanin). Protein yang terkandung dalam kedelai diketahui kaya akan asam amino arginin dan glisin yang merupakan komponen penyusun hormon insulin dan glukogen yang disekresi oleh kelenjar pankreas dalam tubuh kita.

* **Lemak Nabati**, Sangat baik untuk tubuh manusia.

* **Karbohidrat**, sebagai sumber energi atau tenaga didalam tubuh

* **Serat / fiber**, berguna untuk system pencernaan dalam tubuh.

* **Vitamin A**, pada biji kedelai berasal dari karoten, yang merupakan bahan dasar vitamin A, membantu kelancaran fungsi organ penglihatan dan pertumbuhan tulang.

* **Vitamin B1**, Vitamin B1 atau yang sering disebut tianin sangat berperan dalam reaksi-reaksi dalam tubuh yang menghasilkan energi

* **Vitamin B2**, isebut jugaflavin, merupakan pigmen yang banyak terdapat pada susu, bail susu sapi susu manusia, maupun susu kedelai.

* **Vitamin E,** melancarkan proses reproduksi dan proses menstruasi, menegah impotensi, keguguran, dan penyakit jantung kardiovaskuler, meningkatkan produksi air susu, membantu memperpanjang umur, dan sebagai antioksidan. Orang yang rajin mengkonsumsi antioksidan akan terlihat lebih muda ketimbang orang yang jarang mengkonsumsinya

* **Mineral**, berfungsi dalam menambah kekuatan struktur tulang, gigi, dan kuku, serta dapat menambah daya tahan tubuh terhadap gangguan penyakit. Selain itu, mineral juga berfungsi dalam proses reproduksi pertumbuhan tulang mereka yang menuju dewasa.

* **Polisakarida** yang mampu menekan kadar glukosa dan trigliserida postpandrial, serta menurunkan rasio insulin-glukosa postpandrial (setelah makan), Asupan susu kedelai dapat membantu mengendalikan kadar gula darah yang melebihi batas normal tersebut, sehingga sangat membantu mengendalikan penyakit gula.

* **Isoflavon**, Ikatan sejumlah asam amino dengan vitamin dan beberapa zat gizi lainnya dalam biji kedelai ada yang membentuk flavonoid. Flavonoid adalah sejenis pigmen, seperti halnya zat hijau daun yang terdapat pada tanaman yang berwarna hijau. Senyawa ini biasanya memiliki ciri khas, yaitu mengeluarkan bau tertentu. Bau langu yang terdapat pada biji kedelai adalah salah satu tanda bahwa dalam biji tersebut terdapat flavonoid. Secara ilmiah, flavonoid sudah dibuktikan mampu mencegah dan mengobati berbagai penyakit. Dan salah satu jenis flavonoid yang sangat banyak terdapat pada biji kedelai dan amat bermanfaat bagi kesehatan adalah isoflavon. Seorang peneliti Jepang, pada tahun

1998 menganjurkan setiap manusia mengkonsumsi isoflavon kedelai sebanyak 50-100 mg perhari. fungsi isoflavon itu bagi tubuh adalah untuk :

o Melancarkan metabolisme
o Melancarkan pencernaan
o Merupakan nutrisi pelengkap
o Meningkatkan sistem imunitas
o Memperkuat strukturmatriks tulang
o Menstabilkan tekanan darah
o Menurunkan kadar kolestrol darah
o Menstabilkan kadar gula darah
o Mencegah obesitas
o Mencegah penyakit ginjal
o Mengurangi gejala jantung koroner (kardiovaskuler)
o Mengurangi gejala stroke
o Mengurangi gejala rematik dan asam urat
o Mengurangi gejala maag
o Menghilangkan rasa lelah dan lesu
o Mengurangi gejala symptom menopause
o Memperlambat penuaan sel
o Mencegah tumbuhnya kanker, terutama kanker payudara dan prostate
o Menambah daya ingat dengan meningkatkan fungsi kognitif

* **HDL (Kolesterol Baik) LDL (Low Density Lipoprotein)** bersifat sangat mampu untuk membuat proses pengapuran pembuluh darah. Karenanya dikenal sebagai kolesterol jahat.HDL (High Density Lipoprotein) bersifat sebaliknya yaitu menahan proses pengapuran dengan cara menyedot timbunan kolesterol didalam pembuluh darah, lalu membawanya ke lever dan selanjutnya dibuang melalui empedu. Oleh karenanya HDL dikenal sebagai kolesterol baik.Sebetulnya yang harus selalu di perhatikan terlebih dahulu adalah kadar kolesterol total yang harus senantiasa di jaga jangan lebih dari 200 mg % Barulah apabilah seseorang mempunyai kadar kolesterol yang selalu normal, maka sebaiknya harus dilihat lagi kadar HDL nya.

* **Kalsium** adalah salah satu mikro mineral yang berguna bagi tubuh manusia. 99% dari kalsium dapat ditemukan pada tulang dan 1% dialirkan pada selaput cair, di dalam struktur sel dan selaput sel. Fungsi Kalsium Merupakan mineral yang sangat penting yaitu
o Pengaruh Neurotransmitter, peredaran darah dan fungsi otot urat
o Membantu meningkatkan kekuatan pada tulang, guna mencegah tulang keropos (osteoporsis)
o Membantu peredaran darah secara normal
o Membantu formasi sel protein dan membantu mengatur fungsi otot
o Mengontrol asam lemak (fatty acids) pada usus yang dapat mengurangi formasi sel kanker dengan tujuan mencegah terjadinya kanker usus.

SUSU kedelai mulai naik pamor. Dulu, kita mengenal kacang kedelai sebagai produk olahan rumahtangga. Kemasannya hanya dibungkus plastik, dan dijajakan pedagang asongan dengan harga Rp 500-Rp 1.000 sebungkus.

Tapi, kini, susu nabati ini sudah mejeng di etalase-etalase supermarket dan hipermarket. Dikemas dalam botol kaca, harga jual susu kedelai buatan pabrik tiga sampai empat kali lipat susu kedelai keliling. Belakangan, produsen susu kedelai botolan ini pun cukup gencar mempromosikan produknya di layar kaca.

Masuknya pemodal besar ke bisnis susu kedelai menunjukkan besarnya prospek bisnis ini. Maklum, untuk menghindari kolestrol dan kegemukan, orang berpaling dari susu sapi ke susu nabati.

Tak hanya menjanjikan keuntungan, susu kedelai juga mengandung beribu manfaat. Dia merupakan pilihan para vegetarian atau pelaku diet. “Bagi mereka yang ingin diet, susu kedelai bagus karena mengandung lesitin,” Demikian juga dengan susu kedelai dari MELILEA

Dus, susu kedelai akan mencukupkan kebutuhan gizi para vegetarian dan pelaku diet. Susu kedelai merupakan salah satu sumber protein nabati terbaik.”Protein berfungsi untuk pertumbuhan tubuh, menjaga kesehatan dan stamina tubuh, serta mengganti sel-sel yang rusak atau tua,” ujar Rachmawati, pakar pangandari Universitas Sahid, Jakarta.

Sayang, masih banyak orang enggan minum susu kedelai. Salah satunya karena kebanyakan susu kedelai yang ada di pasaran berbau alias langu. Sebagian lagi malah bilang, rasanya eneg. Namun untuk susu kedelai dari Melilea rasanya lebih enak dan gurih, tidak ada rasa langu.

Susu milelia kemasan 500 Gram di jual dengan harga Rp.55.000,-

HUBUNGI :

RIDA – 0811 91 9952

April rida @yahoo.com