

# Probiotik

## Apakah probiotik itu?

Para ilmuwan mendefinisikan probiotik sebagai mikroorganisme hidup yang apabila dikonsumsi dalam jumlah yang memadai akan menyediakan keuntungan-keuntungan bagi kesehatan. Probiotik dapat mendukung bakteri-bakteri bermanfaat yang hidup bersama kita, terutama ketika jumlah bakteri-bakteri tersebut terancam, misalnya ketika kita menerima pengobatan antibiotika, mengonsumsi makanan tidak bergizi, atau ketika bepergian. Probiotik dapat ditemukan dalam berbagai jenis makanan dan produk suplemen makanan.

## Apa yang dapat probiotik lakukan untuk anda?

### Probiotik dapat mendukung kesehatan anda melalui berbagai cara

- Menolong sistem imunitas anda untuk berfungsi sebagaimana mestinya
- Mencerna makanan yang tidak bisa kita cerna, sehingga menolong pencernaan kita
- Mengendalikan mikroorganisme berbahaya
- Memproduksi vitamin- vitamin dan mendukung penyerapan nutrisi.

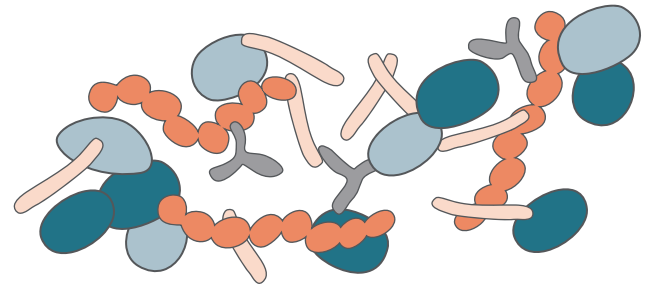
### Beberapa jenis probiotik kemungkinan dapat:

- Berperan dalam mengurangi diare yang berhubungan dengan pengobatan antibiotika
- Menolong untuk mengatur kekurangnyamanan ketika sistem pencernaan terganggu
- Membantu mengurangi gejala kolik dan eksim pada bayi
- Membantu pencernaan laktosa
- Mengobati diare yang menular
- Mengurangi infeksi umum, termasuk infeksi saluran pernafasan, infeksi usus, dan infeksi saluran vagina.



Untuk informasi lebih lanjut kunjungi [ISAPPscience.org](https://www.isappscience.org) atau ikuti kami melalui Twitter [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)

© 2019, International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics



## Memilih probiotik

**Kenalilah probiotik anda.** Probiotik dikenali melalui nama marga, jenis dan galurnya (sebagai contoh, *Lactobacillus acidophilus* ABC). Produk-produk sudah semestinya mencantumkan setiap penamaan galur.

**Cocokkan galur secara spesifik dengan keuntungan yang anda butuhkan.** Tidak semua galur memberikan efek yang sama. Lihat [usprobioticguide.com](https://usprobioticguide.com) atau [probioticchart.ca](https://probioticchart.ca).

**Jumlah sangat penting.** Pastikan produk yang anda pilih mengandung jumlah probiotik yang memadai untuk efek kesehatan yang anda inginkan. Jumlah yang tinggi belum tentu lebih baik. Jumlah probiotik yang aktif harus tercantum melalui tanggal kadaluwarsa (bukan melalui tanggal produksi).

### Produk suplemen atau produk makanan?

Terlebih penting dibandingkan mempertanyakan suplemen vs makanan adalah mendapatkan galur probiotik yang efektif pada dosis yang tepat. Beberapa produk yogurt, susu terfermentasi dan makanan-makanan lainnya mungkin mengandung probiotik. Perhatikan probiotik yang ditambahkan dalam makanan, dan carilah jenis makanan yang sesuai dengan asupan sehat anda.

**Produk makanan fermentasi lainnya?** Yogurt yang diolah secara tradisional mengandung bakteri-bakteri hidup yang dapat mencerna laktosa, tetapi tidak semua makanan terfermentasi mengandung bakteri-bakteri hidup yang memenuhi kriteria probiotika. Untuk informasi lebih lanjut silahkan mengacu pada [ISAPPscience.org/fermentedfoods](https://www.isappscience.org/fermentedfoods)

**Pentingkan keamanan.** Probiotik aman dikonsumsi bagi kebanyakan orang, tetapi untuk memastikan, tetap konsultasi dengan dokter apabila anda mempunyai riwayat gangguan imunitas, menderita penyakit serius, atau sebelum memberikan probiotik kepada bayi.

