

Usus sihat imun tubuh meningkat

Kandungan bakteria baik dan jahat yang seimbang dalam perut galak penyerapan nutrien.

Oleh KHADIJAH MOHAMAD NOR

RAMAI yang tidak menyedari bahawa kesihatan yang baik sebenarnya bermula daripada perut. Namun, ramai yang mengambil ringan perihal menjaga kesihatan perut terutamanya usus.

Pemakanan yang tidak seimbang dan gaya hidup tidak sihat boleh menyebabkan seseorang itu mengalami masalah berkaitan usus dan penyakit berbahaya lain. Malah, dalam Islam, Rasulullah SAW sering mengingatkan tentang kepentingan menjaga pemakanan sebagaimana maksud hadis berikut:

"Tidak ada ruang yang diisi oleh manusia yang lebih buruk daripada perutnya, cukuplah baginya memakan beberapa suapan sekadar dapat menegakkan tulang punggungnya (memberikan tenaga). Jika tidak mampu, maka ia dapat memenuhkan perutnya dengan sepertiga makanan, sepertiga minuman dan sepertiga lagi untuk nafasnya." (Hadis Riwayat Ahmad)

Usus yang sihat perlu bermula dengan diet yang seimbang untuk membantu sistem penghadaman berfungsi dengan baik. Malah, jika memiliki usus yang sihat, seseorang itu dapat mencegah penyakit usus seperti kanser usus besar dan usus kecil serta penyakit yang melibatkan sindrom gangguan iritasi pada usus seperti penyakit Crohn dan kolitis ulseratif.

Probiotik

Pensyarah Kanan, Fakulti Sains Pemakanan dan Teknologi, Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Muhamad Hafiz Abd. Rahim berkata, bakteria usus terdiri daripada bakteria baik dan bakteria jahat. Oleh itu, kandungan bakteria-bakteria ini perlulah seimbang untuk memastikan sistem penghadaman berjalan lancar dan menggalakkan penyerapan nutrien yang lebih berkesan.

"Sekitar 80 peratus daripada sistem imun tubuh sebenarnya bermula daripada perut kita. Justeru, adalah penting untuk kita mempunyai sistem penghadaman yang sihat dan dipenuhi dengan organisma baik atau lebih dikenali sebagai probiotik.

"Probiotik secara spesifiknya merujuk kepada mikroorganisma baik yang boleh dimakan serta dapat menyumbang kepada kesihatan usus. Probiotik pula adalah sebarang bahan kimia yang dapat menjadi 'makanan' kepada probiotik ini.

"Lazimnya, masyarakat kita telah didedahkan dengan kebaikan probiotik ini selaras dengan percambahan minuman-minuman kultur di pasaran. Minuman Yakult misalnya, mengandungi lebih 6.5 bilion *Lactobacillus casei*, manakala sesetengah minuman kultur boleh mencapai 30 bilion probiotik," ujar Dr Muhamad Hafiz ketika dihubungi Majoriti 7.

Tambah beliau, selain minuman kultur, khasiat probiotik juga boleh didapati melalui makanan-makanan yang melalui proses penapaian seperti tempoyak, teh kombucha, kimchi dan sebagainya. Malah, katanya, pengambilan makanan-makanan ini mungkin lebih baik berbanding pengambilan susu kultur kerana lazimnya susu kultur mengandungi kandungan gula yang tinggi.

"Probiotik seringkali dikaitkan dengan kesihatan usus, seperti merawat cirit-birit, keradangan usus, kolitis ulseratif, penyakit Crohn, penyerapan nutrien dan jangkitan kuman di usus. Tetapi, faktanya terdapat bukti-bukti semasa mendedahkan kebaikan probiotik ini boleh melangkaui kesihatan usus.

"Dalam satu penemuan pada 2016, sekumpulan saintis dari Iran telah

menemukan hubungan langsung antara penyakit Alzheimer dan kesihatan usus. Dalam kajian tersebut, saintis mendapati bahawa tikus obes yang diberi suplemen probiotik turut memamerkan peningkatan pembelajaran dan memori.

Fungsi mental

"Ujian ke atas manusia pula menyusul, dengan 52 orang pesakit Alzheimer diuji menggunakan ujian rawak dan buta ganda dua. Kesannya, pengambilan probiotik (*Lactobacillus* dan *Bifidobacterium*) selama 12 minggu telah berjaya meningkatkan kebolehpemahaman kognitif pesakit Alzheimer.

"Melalui ujian *mini-mental state examination* (MMSE), pesakit yang mengambil 200 mL probiotik sehari selama 12 minggu menunjukkan peningkatan signifikan dalam ingatan tarikh, mengira ke belakang, menamakan objek, mengulangi ayat dan menyalin gambar," jelas beliau lagi.

Selain itu, darah pesakit tersebut juga menunjukkan peningkatan membran berangas dari segi penanda keradangan iaitu secara khususnya penurunan molekul trigliserida, lipoprotein ketumpatan rendah (VLDL), *high-sensitivity C-Reactive Protein* (hs-CRP), dan penambahbaikan kerintangan insulin.

"Ini adalah penting kepada pesakit Alzheimer, kerana keradangan dan kerintangan insulin adalah antara penyebab kepada penurunan fungsi mental. Pada masa sama, saintis juga membuktikan bahawa pesakit Alzheimer mempunyai komposisi probiotik yang berlainan berbanding manusia normal.

"Dikatakan bahawa membran darah di otak akan semakin bocor seiring

Pemakanan baik untuk usus

- Sayur, buah dan kekacang seperti raspberi, kacang hijau, brokoli, kadang kuda, kacang dal dan bijirin penuh.

- Pemakanan yang melalui proses penapaian juga baik untuk usus seperti yogurt, kimchi, tempe dan kombucha.

- Ambil makanan yang kaya polifenol iaitu daripada tumbuhan seperti koko, kulit anggur, teh hijau, badam, bawang dan bluberi.

- Elak mengambil terlalu banyak pemanis tiruan.

Kepentingan kesihatan perut



Sistem imun

Sekitar 80 peratus daripada sistem imun tubuh bermula daripada perut. Penting untuk mempunyai sistem penghadaman sihat dan dipenuhi organisma baik atau lebih dikenali sebagai probiotik.



Tidur berkualiti

Tidur tidak mencukupi atau kualiti tidur yang rendah memberi impak kepada kesihatan usus.



Penghadaman

Kandungan bakteria baik dan bakteria jahat perlu seimbang bagi memastikan sistem penghadaman berjalan lancar bagi menggalakkan penyerapan nutrien lebih berkesan.



Kesihatan mental

Melalui ujian MMSE, pesakit yang mengambil 200ml probiotik sehari selama 12 minggu menunjukkan peningkatan signifikan dalam ingatan tarikh, mengira ke belakang, menamakan objek, mengulangi ayat dan menyalin gambar.



Berat badan yang sihat

Usus yang sihat bermula dengan diet seimbang. Antaranya dengan memperbanyakkan sayuran, buah-buahan, bijirin dan kekacang.



Sayuran, buah-buahan, bijirin dan kekacang antara sumber makanan yang baik untuk usus.

Minuman kultur mengandungi gula yang tinggi.



Usus yang sihat perlu bermula dengan diet seimbang.

Antara kesan baik probiotik ke atas sistem imun adalah seperti penghasilan protein kejutan haba, mengawal sel imun dan keradangan, meningkatkan perembesan mukus dan mengawal proses kematian sel.*

Dr. Muhamad Hafiz



Kesihatan yang baik sebenarnya bermula daripada perut.

dengan peningkatan usia, yang membolehkan sesetengah bahan yang dihasilkan oleh kuman menerjah masuk ke sistem otak. Penemuan ini membuktikan bahawa terdapat komunikasi antara mikroflora usus, otak, sistem imun dan hormon (turut dikenali sebagai *microbiota-gut-brain-axis*). Oleh itu, saintis turut percaya perubahan pada sistem mikroflora manusia turut menyumbang kepada kesihatan mental yang lain seperti Parkinson dan kemurungan," ujarnya.

Dalam pada itu, beliau menegaskan walaupun penghasilan neurotransmitter lazimnya berlaku di otak, terdapat banyak juga molekul-molekul ini dihasilkan di usus, seperti asetilkolin dan serotonin yang penting untuk pergerakan usus.

"Oleh kerana hubungan antara usus dan otak yang rapat, gangguan keresahan dan kemurungan yang berlaku boleh diikuti dengan sakit perut, sembelit atau seumpamanya. Justeru,

pengambilan probiotik juga mungkin dapat membaiki simptom-simptom diabetes dan penyakit kardiovaskular yang lain.

"Penurunan kolesterol ini mungkin berlaku melalui pengikatan terus antara probiotik dan kolesterol, pemecahan jus hempedu yang boleh menghalang penyerapan semula, ataupun perubahan kolesterol kepada sebatian lain seperti koprostanol yang akan dibuang terus ke dalam najis. Disebabkan jumlah mikroflora yang besar dalam badan, ia juga berkeupayaan untuk menghalang kuman jahat daripada mengkoloni badan manusia dan meningkatkan sistem imun badan.

"Antara kesan baik probiotik ke atas sistem imun adalah seperti penghasilan protein kejutan haba, mengawal sel imun dan keradangan, meningkatkan perembesan mukus dan mengawal proses kematian sel," ungkap beliau lagi.



Saintis mendedahkan bahawa pesakit Alzheimer mempunyai komposisi probiotik yang berbeza berbanding individu sihat.