



# Apa Itu Oligofruktosa dan Manfaat untuk Kesehatan Si Kecil?

Listen

Apa Itu Oligofruktosa dan Manfaat untuk Kesehatan Si Kecil?

**NUTRISI ANAK**

**ARTICLE**

**APR 30, 2021**

Oligofruktosa merupakan serat yang bisa dijumpai pada sayuran hijau yang bermanfaat sebagai prebiotik untuk meningkatkan bakteri baik di dalam usus, pembentuknutrisi dan lainnya.

*Jaga pencernaan si kecil selalu sehat dengan memberi nutrisi pencernaan yang tepat ya, Mam*

Usia anak-anak memang sangat rentan terkena berbagai masalah kesehatan. Mulai dari demam, flu hingga masalah pencernaan seperti diare atau konstipasi. Mam perlu mencari cara yang ampuh untuk menjaga pencernaan si kecil senantiasa sehat. Salah satunya adalah menambahkan serat oligofruktosa dalam menu sehari-hari si kecil.



Memang belum begitu banyak orang yang mengenal serat oligofruktosea. Biasanya serat ini bisa dijumpai pada sayuran hijau yang bermanfaat sebagai prebiotik untuk meningkatkan bakteri baik di dalam usus. Selain itu, oligofruktosea adalah serat larut, yang berarti mudah dicerna di dalam usus. Ditambah lagi, oligofruktosea bisa digunakan sebagai suplemen makanan yang membuat perut merasa kenyang dalam waktu yang lama.

Serat larut oligofruktosea bisa dijumpai dalam sayuran dan bumbu dapur seperti bawang merah, bawang putih, sawi putih, gandum serta pisang. Menurut *Journal of Nutrition*, oligofruktose umumnya digunakan untuk menambah serat pada makanan olahan dengan rasa yang agak manis. Di antaranya seperti sereal, yogurt buah, makanan penutup beku, kue dan produk susu kemungkinan besar juga mengandung oligofruktosea yang memiliki manfaat sebagai berikut:

## Pembentuk nutrisi

Oligofruktose adalah bentuk karbohidrat yang tidak menaikkan gula darah seperti yang diulas dalam *Journal of Nutrition*. Hal ini membuat oligofruktosea sangat ideal bagi penderita diabetes. Selain itu, oligofruktosea juga rendah kalori dibanding karbohidrat utuh. Hampir semua oligofruktosea yang masuk dalam usus besar akan difermentasi oleh bakteri. Proses fermentasi oligofruktosea menghasilkan 1,5 kalori sedangkan karbohidrat biasa menyediakan 4 kalori per gramnya.

**Baca Juga: 5 Makanan Sehat untuk Anak Usia 1 Sampai 2 Tahun**

## Membuat kenyang

Si Kecil dengan obesitas atau kelebihan berat badan biasanya sulit untuk menahan rasa lapar atau keinginan untuk makan secara terus-menerus. Dari penelitian yang dipublikasikan dalam *European Journal of Clinical Nutrition*, menemukan bahwa oligofruktosea dapat dimanfaatkan untuk membantu menjaga perut kenyang dalam waktu yang lama sehingga mengurangi keinginan untuk makan berlebihan.

# Meningkatkan jumlah bakteri ramah

Bicara masalah pencernaan, seperti yang telah disinggung di atas oligofructose juga meningkatkan pertumbuhan jumlah bakteri baik di dalam usus yang disebut fidobacteria. Dilansir dari Journal of Nutrition, mikroorganismenya ini mencegah pertumbuhan bakteri berbahaya, membantu menyerap nutrisi tertentu dan membantu menghasilkan vitamin B.



Nah, kini Mam sudah tahu oligofructose. Jaga pencernaan si kecil selalu sehat dengan memberi nutrisi pencernaan yang tepat ya, Mam...



## Customer reviews

4

4

Rate

1 global ratings

**Ratings**

- 5 ★  
0
- 4 ★  
0
- 3 ★  
0
- 2 ★  
0
- 1 ★  
0

Add Your Rating