

Khasiat susu kambing

Harian metro 22/04/2010 M/S 21

Kajian saintifik membuktikannya kandungan pH beralkali bertindak meneutralkan asid dalam tubuh

>>Oleh Aniza Zainudin

anizazainudin@hmetro.com.my

KHASIASI susu kambing jarang dibicarakan apatah lagi pendedahan kebaikan susu lembu lebih meluas menyebabkan ramai tidak menyedari komposisi dalam kandungan susu kambing mempunyai banyak kebaikan bagi manusia dan kajian saintifik sudah membuktikannya.

Susu kambing lebih mudah hadam kerana ia mempunyai molekul protein dan lemak yang sangat halus dan lembut berbanding susu lembu malah baik untuk diet bayi serta orang dewasa yang mengalami masalah penghadaman.

Lebih menakjubkan, susu kambing turut digunakan bagi rawatan ulser dan gastrik kerana zarahnya halus serta bersifat menyah asid.

Sifat susu kambing yang

mudah hadam itu membolehkan laktosa melalui usus dengan lebih mudah. Terdapat tujuh peratus kandungan laktosa dalam susu kambing lebih rendah berbanding susu lembu menyebabkan ia sesuai bagi kanak-kanak yang mengalami cirit birit serta alahan kepada susu lembu serta susu tepung.

Sering kali individu mengalami sakit kepala, badan dan otot, penurunan berat badan, kandungan gula dalam badan tidak seimbang, keletihan serta tekanan darah tinggi disebabkan kandungan asid berlebihan dalam tubuh seseorang itu.

Susu kambing mempunyai kandungan pH beralkali dan ia tidak akan menjana penambahan asid dalam darah serta usus malah bertindak meneutralkan asid dalam badan.

Kandungan asid lemak yang



DI PASARAN...susu kambing HiGoat tinggi protein dan kalsium.

sedia ada dalam susu kambing bertindak mencegah kesan jangkitan kulat, membantu sistem pertahanan badan sekali gus meningkatkan tenaga manusia.

Istimewanya susu kambing berbanding susu lembu, ia tidak membentuk lendir dan

mengakibatkan alahan kepada manusia.

Sistem imunisasi semula jadi yang terdapat dalam kandungan susu kambing seperti mineral selenium bertindak sebagai bahan bagi membantu ketahanan sel badan manusia dan bahan anti

Sodium baik bagi rawatan mengurangkan inflamasi sendi dan sebagai elemen anti penuaan.

Secara semula jadi, susu kambing boleh mencegah pembiakan organisma berbahaya dalam badan manusia.

Kandungan potassium dan kalsium yang tinggi serta kandungan sodium rendah dalam susu kambing sangat penting untuk membentuk tekanan darah yang normal serta mengawal fungsi hati dengan lebih baik.

Bahan riboflavin yang terkandung dalam susu kambing pula dapat memberi tenaga malah boleh merawat simptom penyakit asma, eczema, colic, insomnia dan demam kuning manakala kandungan silikon serta flourin yang tinggi dapat mencegah diabetes malah turut mengandungi faktor antibarah.