

- [Health](#)

Benarkah Susu Dapat Meningkatkan Kesehatan Tulang?



shutterstockIlustrasi

Ads by [Kiosked](#)

Berita Terkait

-
- [Semua Susu Tak Sama, Pilih Sesuai Kebutuhan Nutrisi](#)
 - [Mana Lebih Sehat: Susu Kacang atau Susu Sapi?](#)
 - [Susu Berisiko Bikin Flu Lebih Parah](#)
 - [Pelarangan Iklan Susu Formula Didukung](#)
 - [Susu Mentah Lebih Kaya Nutrisi?](#)
-

KOMPAS.com - Sebuah penelitian terbaru dari Swedia menguatkan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa minum susu ternyata tidak banyak membantu kekuatan tulang, bahkan dapat membahayakan.

Studi ini menemukan korelasi antara konsumsi susu dalam jumlah banyak dengan meningkatnya kejadian patah tulang dan risiko kematian.

Meskipun korelasi sebab dan efeknya belum dapat dibuktikan, temuan ini mungkin dapat menjadi sinyal pentingnya mengurangi konsumsi susu harian Anda.

Hubungan manusia dengan konsumsi susu pasca-bayi adalah sesuatu yang relatif masih baru. Bahkan, duapertiga populasi manusia masih kekurangan enzim yang dibutuhkan untuk memecah laktosa dalam susu. Walhasil, ketika mengonsumsi susu terlalu banyak, mereka mengalami sakit perut.

Namun, bagi yang mampu minum susu tanpa keluhan apapun, mereka cenderung percaya bahwa susu dapat meningkatkan kesehatan tulang.

Negara-negara dengan tingkat osteoporosis tertinggi, seperti Amerika Serikat dan negara-negara di Uni Eropa, adalah konsumen susu global terbesar. Mungkinkah sebenarnya susu tidak bermakna banyak untuk kesehatan tulang?

Untuk menjawab pertanyaan ini, tim peneliti Swedia meneliti pola makan dan kesehatan tulang 61.433 wanita dan 45.339 pria yang berumur antara 11 hingga 20 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bagi wanita, konsumsi susu yang tinggi tidak berhubungan dengan penurunan risiko patah tulang. Yang mengejutkan, wanita yang minum lebih dari tiga gelas susu sehari memiliki risiko kematian lebih tinggi daripada wanita yang minum kurang dari satu gelas susu setiap harinya.

Untuk para pria, peneliti menemukan hasil yang sama bahkan dengan asosiasi yang lebih jelas antara konsumsi susu tingkat tinggi dengan risiko kematian yang lebih tinggi.

"Hasil penelitian kami mungkin mempertanyakan validitas rekomendasi yang mengatakan bahwa konsumsi susu dalam jumlah banyak dapat mencegah patah tulang," kata penulis studi tersebut dalam siaran persnya.

" Hasil penelitian ini harus ditafsirkan dengan hati-hati mengingat desain observasional penelitian kami."

Namun, ada sedikit harapan bagi pecinta susu. Peneliti juga menemukan, asupan produk susu fermentasi dengan kadar laktosa rendah, seperti keju dan yoghurt, dapat menurunkan risiko patah tulang dan kematian, terutama di kalangan kaum wanita.

Penelitian ini hanya menunjukkan pola hubungan antara konsumsi susu dan peningkatan konsekuensi kesehatan. Karena itu, penelitian lebih lanjut tetap diperlukan.

"Ketika konsumsi susu meningkat secara global seiring dengan pembangunan ekonomi dan peningkatan konsumsi makanan sumber hewani, peran susu dan angka kematian perlu dibangun secara definitif sekarang juga," kata pemimpin penelitian, Karl Michaëlsson.

Editor : Bestari Kumala Dewi

Sumber : [Medical Daily](#),