



# Prebiotik

## ASUPAN MAKANAN UNTUK MENDUKUNG PERTUMBUHAN BAKTERI BAIK DI USUS.

Prebiotik adalah serat yang tidak dapat dicerna oleh tubuh, tetapi berfungsi sebagai makanan bagi bakteri baik di usus. Saat mikrobiota mencerna prebiotik, ia menghasilkan berbagai senyawa bermanfaat yang membuat kita tetap sehat.

### MAKANAN SUMBER PREBIOTIK



**Pisang**



**Bawang**



**Asparagus**



**Gandum Utuh**

Prebiotik yang ditemukan dalam makanan biasanya dalam jumlah kecil. Untuk meningkatkan asupan harian, tambahkan suplemen prebiotik atau memilih makanan yang diperkaya dengan prebiotik.



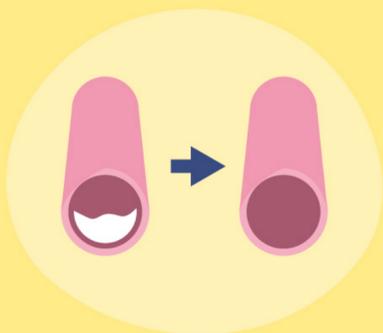
**MANUSIA MEMBUTUHKAN 25-30G SERAT/HARI.**

**Ada dua jenis serat:**

**1 Serat Tidak Larut**  
membentuk struktur  
feses yang sehat

**2 Serat Larut**  
berfungsi sebagai  
prebiotik, seperti  
inulin.

## **MANFAAT**



Menurunkan  
kolesterol



Mengatur  
gula darah



Menjaga  
BB ideal



Makanan  
bakteri baik



Mengatur  
pergerakan  
usus

# SUMBER Serat

**Buah &  
Sayuran**



**Gandum utuh  
& kacang- kacang**

Apakah semua  
serat termasuk  
prebiotik

Semua prebiotik  
adalah serat, namun  
tidak semua serat  
adalah prebiotik

