BERITA RTM Benar, Tepat dan Dipercayai

TERKINI at data AI di Perak
AS serang Pulau Qeshm di Iran berhampiran Selat Hormuz
Permohonan pinjaman hartanah meningkat 12.6 pe

Tempe itu probiotik? Mengapa tidak semua makanan fermentasi sama

29/10/2026 | 12:38 PM - 78 - PERSPEKTIF



Gambar hiasan

SAUDARA PENGARANG

RINGKASAN BERITA AI

Fermentasi tidak sama dengan probiotik; kehadiran mikroorganisma sahaja tidak menjamin faedah kesihatan.

Probiotik mesti mikroorganisma hidup, diambil dalam kuantiti mencukupi dan manfaatnya disokong oleh kajian saintifik.

Memasak tempe boleh memusnahkan mikroorganisma hidup tetapi nilai pemakanannya seperti protein masih kekal.

Budu dan cincalok budaya bernilai tetapi tidak terbukti probiotik; juga tinggi garam, harus dinikmati secara sederhana.

Tempe, budu dan cincalok mempunyai satu persamaan. Ketiga-tiganya dihasilkan melalui proses fermentasi atau penapaian, iaitu proses yang melibatkan aktiviti mikroorganisma terhadap bahan makanan.

Namun, adakah ini bermakna ketiga-tiganya merupakan makanan probiotik yang baik untuk kesihatan usus? Persoalan ini mungkin kedengaran mudah.

Apatah lagi, istilah probiotik semakin kerap digunakan dalam pemasaran makanan, minuman dan produk kesihatan. Ada produk yang dikaitkan dengan keseimbangan bakteria usus, peningkatan metabolisme, mala

Namun, di sebalik pelbagai dakwaan tersebut, terdapat perbezaan penting antara ma masih kurang difahami masyarakat. Hakikatnya, bukan semua makanan yang melalui probiotik.

DISYORKAN

Masuk universiti, peranti apa yang diperlukan?

Pendidikan seni, kita latih tangan atau otak?

Di sebalik label generasi strawberi

SARI AI

Breaking News:
Insiden penting sedang berlaku

Mahu Ikuti kemas kini secara langsung?

Ya, aktifkan Tidak sekarang

MS

Fermentasi Tidak Semestinya Probiotik

Fermentasi merupakan proses yang telah lama digunakan manusia untuk menghasilkan makanan dengan ciri rasa, tekstur dan ketahanan yang berbeza.

Dalam penghasilan tempe, misalnya, kacang soya difermentasi menggunakan kulat tertentu sehingga membentuk struktur makanan yang kita kenali hari ini.

Budu pula dihasilkan melalui fermentasi ikan bersama garam, manakala cincalok melibatkan fermentasi udang kecil.

Walaupun ketiga-tiganya melalui proses fermentasi, mikroorganisma yang terlibat dan keadaan penghasilannya tidak semestinya sama.

Di sinilah pentingnya kita memahami maksud probiotik. Menurut konsensus saintifik antarabangsa, probiotik ialah mikroorganisma hidup yang memberikan manfaat kesihatan kepada pengguna apabila diambil dalam jumlah yang mencukupi.

Definisi ini membawa tiga perkara penting. Mikroorganisma tersebut mestilah hidup, jumlah yang diambil perlu mencukupi dan manfaat kesihatannya perlu dibuktikan melalui penyelidikan yang sesuai.

Oleh itu, kewujudan mikroorganisma dalam sesuatu makanan tidak secara automatik menjadikan makanan tersebut sebagai probiotik.

Sesuatu makanan mungkin dihasilkan melalui fermentasi, tetapi belum mempunyai bukti bahawa mikroorganisma di dalamnya memberikan manfaat kesihatan tertentu kepada manusia.

Bagaimana Tempe Dimasak?

Tempe merupakan sumber protein tumbuhan dan boleh menyumbang kepada pengambilan serat dalam pemakanan harian.

Namun, ada satu perkara menarik yang sering terlepas pandang. Kebanyakan masyarakat Malaysia menikmati tempe selepas dimasak, sama ada digoreng, ditumis atau disediakan bersama hidangan lain.

Proses memasak menggunakan suhu tinggi boleh mengurangkan atau memusnahkan mikroorganisma hidup yang terdapat dalam makanan.

Justeru, kita tidak boleh menganggap tempe yang telah dimasak masih membekalkan mikroorganisma hidup dalam keadaan yang sama seperti sebelum dimasak.

Adakah ini bermakna tempe yang dimasak tidak lagi berkhasiat? Sudah tentu tidak.

Nilai pemakanan tempe tidak bergantung semata-mata pada kehadiran mikroorganisma hidup. Kandungan protein dan komponen pemakanan lain masih menjadikannya pilihan makanan yang boleh dimasukkan dalam hidangan seimbang.

Perbezaan ini penting kerana makanan yang berkhasiat tidak semestinya perlu mempunyai status probiotik. Begitu juga, sesuatu makanan tidak menjadi kurang bernilai hanya kerana ia tidak memenuhi definisi probiotik.

Budu dan Cincalok: Jangan Keliru Antara Tradisi – Bukti

Budu dan cincalok pula mempunyai tempat tersendiri dalam budaya pemakanan masyarakat Malaysia.

Kedua-duanya digunakan sebagai penambah rasa dan sering dinikmati bersama nas

Namun, apabila membincangkan manfaat kesihatan, kita perlu membezakan antara p
sesuatu makanan.

Tidak tepat untuk mengatakan bahawa pengambilan budu atau cincalok semestinya
meningkatkan kesihatan usus.

Komposisi mikroorganisma dalam makanan fermentasi boleh berbeza mengikut bahan mentah, kaedah penghasilan, tempoh fermentasi dan keadaan penyimpanan.

Tambahan pula, budu dan cincalok lazimnya mengandungi garam yang perlu diberi perhatian dalam pemakanan harian.

SARI AI

Breaking News:
Insiden penting sedang berlaku

Mahu Ikuti kemas kini secara langsung?

Ya, aktifkan Tidak sekarang

Oleh itu, kedua-duanya lebih sesuai dinikmati secara sederhana sebagai sebahagian daripada hidangan, bukannya dianggap sebagai sumber probiotik yang telah terbukti atau digunakan untuk tujuan rawatan.

Warisan makanan boleh terus dihargai tanpa perlu mengaitkannya dengan manfaat perubatan yang belum disahkan.

Perbezaan Prebiotik

Selain probiotik, satu lagi istilah yang sering digunakan ialah prebiotik. Walaupun bunyinya hampir sama, kedua-duanya merujuk kepada perkara yang berbeza.

Jika probiotik merujuk kepada mikroorganisma hidup yang memberikan manfaat kesihatan, prebiotik pula ialah bahan yang digunakan secara terpilih oleh mikroorganisma dalam tubuh sehingga menghasilkan manfaat kesihatan kepada individu.

Sebahagian komponen makanan, khususnya jenis serat tertentu, boleh memenuhi fungsi ini. Namun, tidak semua serat makanan secara automatik dikategorikan sebagai prebiotik.

Perbezaan ini penting supaya pengguna tidak menganggap setiap makanan berserat, makanan fermentasi atau produk yang mengandungi bakteria mempunyai fungsi kesihatan yang sama.

Sebagai contoh, pengambilan pelbagai jenis sayur-sayuran, kekacang dan bijirin yang mengandungi serat boleh menyumbang kepada corak pemakanan yang baik.

Namun, manfaat pemakanan tersebut tidak bermaksud setiap bahan yang dimakan mempunyai kesan prebiotik khusus yang telah dibuktikan.

Elak Terpengaruh Label

Dalam pasaran makanan dan produk kesihatan, istilah saintifik sering digunakan untuk menarik perhatian pengguna.

Perkataan seperti probiotik, bakteria baik dan kesihatan usus mungkin memberikan gambaran bahawa sesuatu produk mempunyai manfaat yang telah disahkan.

Namun, pengguna perlu memahami bahawa manfaat probiotik bergantung pada mikroorganisma tertentu, jumlah yang diberikan serta bukti penyelidikan yang menyokong penggunaannya.

Bukan semua mikroorganisma mempunyai kesan yang sama. Malah, bukti manfaat bagi satu jenis probiotik tidak boleh digunakan secara automatik untuk menyokong dakwaan terhadap semua produk lain.

Oleh itu, sebelum menerima sesuatu dakwaan kesihatan, kita wajar bertanya apakah mikroorganisma yang digunakan, apakah manfaat yang didakwa dan adakah manfaat tersebut mempunyai bukti kajian manusia yang sesuai.

Pendekatan ini bukan bertujuan menolak semua produk probiotik, tetapi membantu masyarakat membuat pilihan berdasarkan maklumat yang lebih tepat.

Makanan Berkhasiat Tidak Perlu Gelaran Istimewa

Dalam usaha menjaga kesihatan, kita kadangkala terlalu tertarik kepada istilah baharu sehingga terlupa menilai sesuatu makanan berdasarkan keseluruhan nilai pemakanannya.

Tempe tidak perlu dilabel sebagai probiotik untuk dihargai sebagai sumber protein tumbuhan. Budu dan cincalok p
diberikan dakwaan manfaat kesihatan yang berlebihan untuk terus mempunyai tempat dalam budaya makanan Malaysia.

Begitu juga, pengambilan makanan berserat tidak semestinya perlu dikaitkan dengan
daripada amalan pemakanan yang baik.

Apa yang lebih penting ialah memahami fungsi makanan tersebut, cara penyediaann
pemakanan harian.

Akhirnya, tempe, budu dan cincalok tidak perlu dilabel sebagai probiotik untuk terus di
makanan masyarakat Malaysia.

Apa yang lebih penting ialah kita memahami nilai pemakanan setiap makanan dan tidak mudah menerima dakwaan manfaat kesihatan tanpa bukti saintifik.

MS

SARI AI

Breaking News:
Insiden penting sedang berlaku

Mahu Ikuti kemas kini secara langsung?

Ya, aktifkan Tidak sekarang

Dengan pengetahuan yang betul, kita bukan sahaja dapat membuat pilihan makanan yang lebih bijak, tetapi juga mengelakkan kekeliruan antara makanan yang berkhasiat dengan makanan yang benar-benar mempunyai manfaat probiotik.

Artikel ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak semestinya mewakili pandangan atau pendirian rasmi RTM.



Prof Dr Sirajudeen Kuttulebbai Naina Mohamed Salam
Pensyarah Biokimia
Jabatan Sains Perubatan Asas
Kulliyyah Perubatan
Universiti Islam Antarabangsa Malaysia

Pelihara adab komunikasi di media sosial

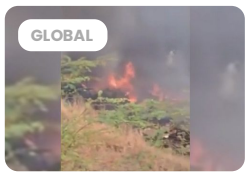
Bermain game boleh fokus lama, kenapa belajar cepat bosan



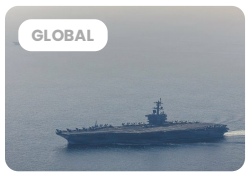
Ajinomoto raih pengiktirafan MBOR dengan agihan 2,026 pek nasi goreng kampung di Festival Budaya Malaysia 2026

PALING POPULAR

Jet peribadi terhempas, timbalan menteri dan empat maut



Iran berjaya bedil USS Abraham Lincoln



KATA KUNCI

penyelidikan

BERITA TERKINI



Harga minyak susut lebih 7 % susulan perkembangan AS-Iran

3 November 2026 12:12 pm



MT

Breaking News:
Insiden penting sedang berlaku

Mahu Ikuti kemas kini secara langsung?

Ya, aktifkan

Tidak sekarang



Masuk universiti, peranti apa yang diperlukan?

3 November 2026 12:00 pm



PKNPk, Global Vision Lab teroka pembangunan pusat data AI di Perak

3 November 2026 11:45 am



AS serang Pulau Qeshm di Iran berhampiran Selat Hormuz

3 November 2026 11:43 am



Permohonan pinjaman hartanah meningkat 12.6 peratus

3 November 2026 11:36 am



Sektor pembuatan dijangka pacu pertumbuhan ekonomi

3 November 2026 11:22 am



Djokovic harap kemenangan gerakan pelajar bawa sinar baharu kepada Serbia

3 November 2026 11:18 am



KKM bangunkan semula program doktor udara, tubuh unit khusus

3 November 2026 11:15 am



Tiga termasuk seorang warga Singapura didenda RM3,500 kerana berlumba

3 November 2026 11:10 am

MESTI BACA



ECRL lonjak kedudukan KL, tersenarai destinasi terbaik Frommer's 2027

3 November 2026 5:04 am



Premis penyembelihan ayam di Puchong tidak tersenarai rekod pemantauan halal JAKIM

2 November 2026 10:41 pm



Malaysia berpotensi tarik pelaburan AS$15 bilion dari China

2 November 2026 5:51 pm



Deepavali: Kuliah hibrid empat hari untuk siswa guru IPG

2 November 2026 3:32 pm



Lesen baharu tidak dilulus jika tingkat kebergantungan pekerja asing

2 November 2026 12:26 pm

Berita Ehwal Semasa

Berita RTM, Wisma Berita,
Angkasapuri Kota Media,
50614 Kuala Lumpur

: +60322823119
: portalberita@rtm.gov.my
: Aduan & Maklum balas

Hak Cipta Terpelihara @ 2026 Radio Televisyen Malaysia, Berita Ehwal Semasa (BES)

Hak Cipta | Penafian | Polisi Keselamatan

Pihak Portal Berita RTM tidak bertanggungjawab terhadap sebarang kehilangan atau kerosakan yang dialami kerana menggunakan maklumat dalam laman ini.

SARI AI

Breaking News:
Insiden penting sedang berlaku

Mahu Ikuti kemas kini secara langsung?

Ya, aktifkan

Tidak sekarang