

Tidak Kalah dengan Susu Sapi, Ini Dia 7 Manfaat Oat Milk untuk Kesehatan

Updates. - [ADV.CO.ID](https://adv.co.id)

Aug 2, 2024 - 14:15



Oat Milk

KESEHATAN - Susu sapi telah lama menjadi pilihan utama bagi banyak orang untuk memenuhi kebutuhan kalsium dan protein harian. Namun, ada alternatif lain yang tidak kalah menyehatkan dan kini semakin populer, yaitu susu oat.

Oat milk dibuat dari oat yang direndam dan dicampur dengan air, menghasilkan

minuman yang lezat dan kaya manfaat. Bagi Anda yang mencari alternatif bebas laktosa atau ingin mencoba sesuatu yang baru, oat milk seperti [Outside Milk](#) adalah pilihan yang tepat. Selain itu, oat milk juga memiliki berbagai manfaat yang luar biasa untuk kesehatan.

7 Manfaat Oat Milk untuk Kesehatan

Khusus untuk Anda yang tertarik mengganti susu sapi ke oat milk, berikut ini telah dirangkum tujuh manfaat oat milk untuk kesehatan. Simak sampai tuntas, ya.

1. Kaya Serat

Oat milk menjadi salah satu sumber serat yang sangat baik. Kandungan serat dalam oat milk dapat membantu memperlancar pencernaan dan mencegah sembelit. Serat juga berperan penting dalam menjaga kesehatan usus dengan meningkatkan pertumbuhan bakteri baik. Mengonsumsi oat milk secara teratur, membuat Anda bisa mendapatkan manfaat serat yang lebih banyak dibandingkan dengan susu sapi.

Selain itu, serat dalam oat milk juga dapat membantu mengontrol kadar gula darah. Hal ini karena serat larut dalam oat milk dapat memperlambat penyerapan gula ke dalam aliran darah, sehingga membantu mencegah lonjakan gula darah yang tiba-tiba. Manfaat ini sangat baik bagi penderita diabetes atau Anda yang ingin menjaga kadar gula darah tetap stabil.

2. Bebas Laktosa

Bagi Anda yang intoleran terhadap laktosa, oat milk adalah alternatif yang sempurna. Oat milk bebas laktosa sehingga tidak menyebabkan masalah pencernaan seperti kembung, gas, atau diare yang sering dialami oleh mereka yang sensitif terhadap laktosa. Konsumsi oat milk, membuat Anda tetap bisa menikmati minuman yang creamy tanpa harus khawatir dengan efek samping.

Banyak juga orang yang alergi terhadap kasein atau whey, dua jenis protein yang ditemukan dalam susu sapi. Jika Anda mengalami hal ini, oat milk bisa menjadi pilihan yang tepat karena tidak mengandung kedua protein ini.

3. Mendukung Kesehatan Jantung

Oat milk mengandung beta glukana, sejenis serat larut yang telah terbukti dapat membantu menurunkan kadar kolesterol. Beta glukana bekerja dengan cara mengikat kolesterol dalam usus dan mengeluarkannya dari tubuh, sehingga mengurangi risiko penyakit jantung.

Mengonsumsi oat milk secara teratur dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk menjaga kesehatan jantung Anda. Tak hanya itu, oat milk juga mengandung lemak tak jenuh yang baik untuk jantung. Lemak sehat ini dapat membantu mengurangi peradangan dan meningkatkan profil lipid darah.

4. Mengandung Antioksidan

Oat milk kaya akan antioksidan, termasuk vitamin E dan avenanthramides yang merupakan senyawa fenolik unik yang ditemukan dalam oat. Antioksidan berfungsi melawan radikal bebas dalam tubuh yang dapat merusak sel dan menyebabkan berbagai penyakit kronis.

5. Mendukung Kesehatan Tulang

Meskipun tidak setinggi susu sapi, oat milk tetap mengandung sejumlah kalsium yang penting untuk kesehatan tulang. Kalsium adalah mineral penting yang dibutuhkan untuk pembentukan dan pemeliharaan tulang yang kuat.

Selain kalsium, oat milk juga sering diperkaya dengan vitamin D yang penting untuk penyerapan kalsium. Vitamin D membantu tubuh menyerap kalsium lebih efisien, sehingga mendukung kesehatan tulang dan mencegah osteoporosis.

6. Membantu Menurunkan Berat Badan

Oat milk rendah kalori dan lemak, membuatnya menjadi pilihan yang baik bagi Anda yang ingin menurunkan berat badan. Kandungan serat dalam oat milk juga dapat memberikan rasa kenyang lebih lama, sehingga membantu mengurangi asupan makanan berlebih.

Oat milk juga dapat membantu meningkatkan metabolisme. Serat larut dalam oat milk dapat membantu mempercepat proses pencernaan dan pembakaran kalori, sehingga sangat membantu untuk menurunkan berat badan.

7. Meningkatkan Kesehatan Kulit

Oat milk kaya akan vitamin E, yang dikenal memiliki manfaat besar untuk kesehatan kulit. Vitamin E adalah antioksidan yang membantu melindungi kulit dari kerusakan akibat radikal bebas, menjaga kulit tetap lembut, elastis, dan bebas dari kerutan. Mengonsumsi oat milk secara teratur dapat membantu menjaga kelembaban kulit dan mencegah kulit kering atau pecah-pecah.

Selain itu, oat milk juga mengandung avenanthramides, senyawa yang memiliki sifat anti-inflamasi dan dapat membantu menenangkan kulit yang iritasi. Hal ini membuat oat milk bermanfaat untuk Anda yang memiliki kulit sensitif atau rentan terhadap eksim dan dermatitis.

Oat milk memang memiliki banyak manfaat kesehatan yang tidak kalah dengan susu sapi. Mulai dari kandungan serat yang tinggi hingga kaya akan antioksidan, oat milk menjadi alternatif yang layak untuk dicoba selain susu sapi.

Jika Anda tertarik mencoba oat milk, Anda bisa membelinya di Blibli. Blibli menyediakan berbagai pilihan oat milk, misalnya Outside Milk dengan harga terjangkau dan kualitas terbaik. Jangan ragu untuk mencoba dan rasakan manfaatnya!