

# Vitamin D penting untuk tingkatkan kesihatan tulang

B.H 11/01/2007

**M**AKANAN dan pemakanan sudah sekian lama menjadi asas bagi pembinaan tulang yang kuat. Bagi wanita pasca menopause yang menghidap osteoporosis, sajian makanan kaya dengan vitamin dan mineral adalah penting untuk menjaga kesihatan tulang serta melindungi diri mereka daripada fraktur osteoporosis.

Vitamin D memainkan peranan yang penting bagi kesihatan tulang. Tanpa Vitamin D, tubuh tidak dapat menyerap kalsium yang diperlukan untuk membina dan menjaga tulang yang kuat dan sihat secara normal bagi penghidap osteoporosis.

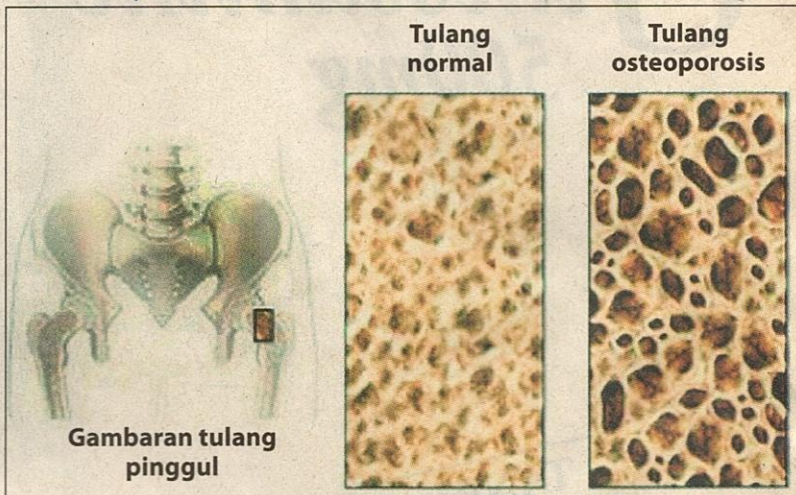
Kajian menunjukkan kekurangan Vitamin D berleluasa di kalangan wanita pasca menopause yang menghidap osteoporosis dan kebanyakan pesakit memang sukar mendapatkan Vitamin D yang mencukupi. Dua daripada tiga wanita pasca menopause yang menghidap osteoporosis di seluruh dunia tidak mendapat Vitamin D yang mencukupi menurut suatu tinjauan epidemiologi tahun 2005 yang dijalankan di Eropah, Timur Tengah, Asia, Amerika Latin dan Pinggir Pasifik.

Di Malaysia, lebih kurang satu daripada dua wanita pasca menopause yang menghidap osteoporosis tidak mempunyai vitamin D mencukupi. Kajian itu adalah antara kajian seumpamanya yang terbesar pernah dijalankan pada tahun kebelakangan ini, membuktikan bahawa kekurangan Vitamin D adalah masalah yang besar, tidak kira lokasi geografi atau musim.

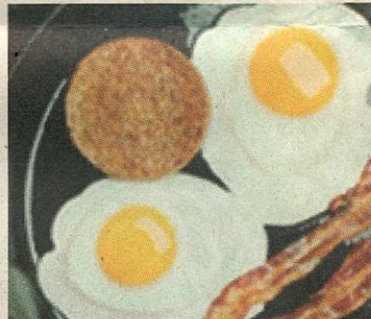
Suatu kajian lain mendapati bahawa 97 peratus pesakit yang dimasukkan ke hospital kerana retak yang tidak disebabkan trauma, seperti jatuh yang ringan, mempunyai kekurangan Vitamin D.

Vitamin D, yang dihasilkan terutama di dalam kulit selepas terdedah kepada cahaya matahari dan kalsium yang diperolehi daripada makanan, bertindak bersama untuk membina tulang yang kuat dan sihat. Vitamin D membantu tubuh menyerap kalsium daripada makanan dan makanan tambahan.

Kalsium pula adalah sejenis mineral yang membantu membina tulang, dan membuatkan tulang kuat dan padat. Vitamin D bertindak sebagai kunci yang



**MEMBIMBANGKAN:** Gambar keratan rentas ini menunjukkan tulang yang mengalami Osteoporosis.



**PENUH KHASIAT:** Antara makanan yang mengandungi vitamin D.

membuka pintu supaya kalsium boleh diserap ke dalam tubuh. Kajian menunjukkan bahawa wanita pasca menopause yang mengambil Vitamin D meningkatkan kadar penyerapan kalsium mereka sehingga 65 peratus. Tanpa Vitamin D yang mencukupi untuk membantu menyerap kalsium, tulang boleh menjadi nipis dan lebih mudah patah.

## Sumber vitamin D

**PENDEDAHAN** kepada cahaya matahari penting bagi pembentukan Vitamin D di dalam kulit. Bagaimanapun, ada banyak faktor mempengaruhi jumlah Vitamin D yang dihasilkan di dalam kulit. Pada masa ini, perbuatan mengelak daripada terdedah kepada cahaya matahari, sama ada

atas sebab kesihatan seperti mengelakkan kanser kulit, kecantikan atau budaya, boleh menghalang penghasilan vitamin D.

Lagipun, apabila meningkat usia, kulit hilang keupayaan untuk menukarkan pelopor Vitamin D kepada Vitamin D melalui penggunaan matahari, dan ini bermakna Vitamin D tidak boleh ditukar kepada bentuknya yang aktif. Ini tentu menyusahkan wanita pasca menopause.

Sumber vitamin D dalam makanan adalah terhad dan merangkumi ikan berminyak (seperti salmon, tuna dan sardin), tiram, kuning telur dan hati. Kebanyakan sajian makanan lazimnya tidak menyediakan Vitamin D yang mencukupi. Oleh itu, mungkin sukar bagi wanita pasca menopause untuk mendapatkan Vitamin D yang mencukupi.