

Vitamin jadi keperluan tubuh

B.H 30/10/03 MS 1

Oleh Mona Ahmad

mona@bharian.com.my

BADAN lemah dan lesu sering kali menjadi gangguan kepada individu untuk menjalani aktiviti seharian termasuk bekerja dan menguruskan rumah tangga.

Banyak faktor yang menyumbang kepada senario ini termasuk kekurangan vitamin dan mineral dalam badan, kurang bersenam dan kurang rehat serta tidur secukupnya.

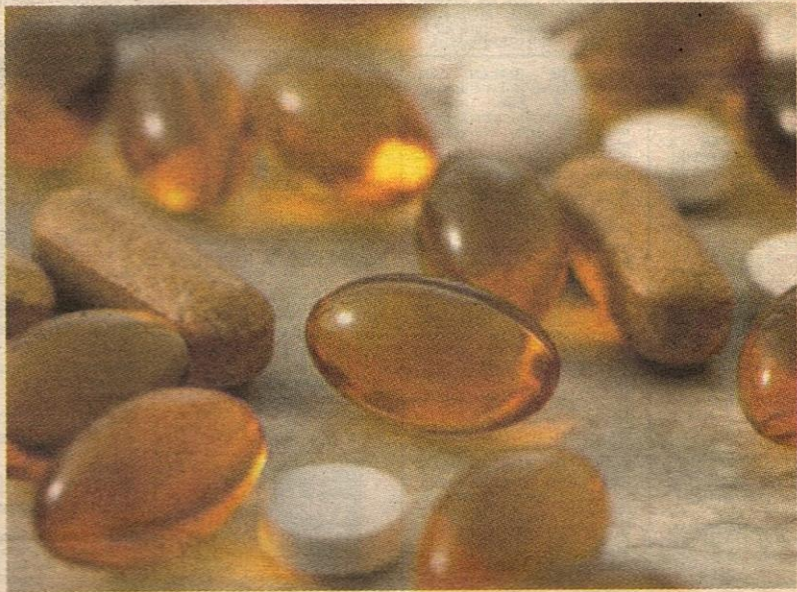
Vitamin, misalnya, adalah antara zat yang diperlukan dalam kuantiti yang kecil untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh badan yang sihat.

Bagi orang dewasa keperluan vitamin dan mineral ini adalah bagi menjamin tubuh badan sentiasa sihat. Badan kita tidak dapat membina secara sintesis vitamin dan mineral justeru itu dan ia diperoleh daripada makanan yang diambil.

Untuk memperoleh vitamin, seseorang itu dinasihatkan memakan pelbagai jenis makanan termasuklah buah-buahan, sayur-sayuran dan bijirin.

Antara vitamin yang diperlukan badan adalah, vitamin A, B, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, D, E dan K.

Mengikut Akademi Sains Amerika



Syarikat, ada pelbagai jenis vitamin dan mineral yang diperlukan badan dan mengesyorkan pengambilan vitamin dan zat makanan di buat mengikut Cadangan Keperluan Pengambilan Harian (RDA).

Melalui RDA itu keperluan harian yang disyorkan akan ditentukan mengikut kadar anggaran keperluan vitamin dan mineral oleh badan.

RDA menetapkan kadar yang berlainan mengikut usia dan jantina. Untuk mendapatkan RDA yang betul, vitamin dan mineral mestilah diperoleh daripada makanan yang seimbang.

Pengambilan vitamin bergantung kepada keadaan. Pertama sekali, anda hendaklah merujuk kepada doktor bagi membuat pemeriksaan untuk menentukan keperluan vitamin dan mineral yang sepatutnya diambil. Ada beberapa keadaan di mana vitamin dan mineral tambahan diperlukan iaitu bila mana seseorang itu mengandung atau menyusukan bayi.

Mengikut jurnal kesihatan, ramai menganggap pengambilan vitamin dan mineral tidak memudaratkan apabila diambil berlebihan kerana

mempercayai lebih banyak lebih baik.

Namun, hakikatnya pengambilan apa saja zat secara berlebihan boleh membawa kesan yang memudaratkan, begitu juga dengan vitamin dan mineral.

Pengambilan yang berlebihan akan menyebabkan ketidakselesaan dan dalam keadaan tertentu boleh merosakkan sistem badan.

Oleh itu, orang ramai dinasihatkan supaya mengambil vitamin dan mineral mengikut sukatan yang disyorkan dan rujuk kepada doktor sebelum mengambil sebarang vitamin dan mineral.

Biasanya doktor anda akan menentukan tahap kesihatan anda dengan nilai vitamin dan mineral yang diperlukan. Vitamin dan mineral tidak boleh menggantikan makanan.

Ia hanyalah makanan tambahan yang tidak sepatutnya diambil sebagai satu-satunya sumber zat makanan yang diperlukan oleh badan kita.

Lihatlah dalam akhbar iklan yang banyak menyiarkan produk vitamin yang dijual di farmasi dan rujuklah kepada doktor bagi mengelakkan tersalah ambil vitamin.

