

Adakah makanan tambahan perlu?

SATU kajian yang dilakukan di Amerika Syarikat menunjukkan keperluan makanan tambahan termasuk ketiadaan pengambilan vitamin didapati antara penyebab penyakit kronik. Kajian tersebut merumuskan bahawa lebih daripada 80 peratus rakyat Amerika tidak mengambil keperluan harian buah-buahan dan sayur-sayuran yang membekalkan mikro nutrien yang penting.

Ramai beranggapan bahawa penyakit jantung merupakan penyakit bagi golongan berumur. Tanggapan ini adalah tidak benar kerana amalan diet dan gaya hidup boleh menyebabkan perkembangan awal bermulanya penyakit jantung dan penyakit kronik lain.

Bagi masyarakat di negara maju seperti Amerika Syarikat dan sebagainya, pengambilan makanan segera seperti makanan bergoreng dan minuman ringan yang mengandungi gula yang tinggi telah menjadi sebahagian daripada amalan diet harian.

Seorang ahli Biokimia

dari Kanada, Lyle McWilliam, mengatakan makanan tambahan merupakan satu keperluan seperti insurans kesihatan peribadi. Makanan tambahan adalah penting untuk mengekalkan mutu kesihatan.

Beliau juga mengatakan orang ramai sukar memilih jenama makanan tambahan yang boleh dipercayai ekoran lambakan pelbagai jenis makanan tambahan di pasaran.

Sebelum mengambil makanan tambahan, mereka perlu mengambil kira beberapa kriteria kerana khasiat bagi setiap makanan tambahan tidak sama. Di antara kriteria tersebut ialah memastikan sama ada produk berkenaan mengandungi spektrum penuh nutrien dan berupaya menyerap rumusan bio yang dibolehkan. Pengguna juga perlu mengetahui tahap potensi optimum bagi mengetahui keberkesanannya sebagai makanan tambahan.

Makanan kesihatan tambahan yang lengkap hendaklah mengandungi semua vitamin dan mineral penting yang boleh bertindak untuk

B14

29/10/12

MS I



melambatkan percepatan proses penuaan dan serangan penyakit kronik.

Menurut beliau lagi, terdapat 18 kriteria penting digunakan dalam menganalisis produk makanan tambahan seperti siap sepenuhnya, potensi, pembentukan mineral, kesihatan hati, kesihatan metabolik, potensi toksik, kesihatan penglihatan, kawalan radang sokongan antioksidan dan kesihatan tulang.

Maklumat tentang makanan tambahan

- * Pentadbiran Makanan dan Ubat-Ubatan Amerika Syarikat (US FDA) mendefinisikan makanan tambahan berdasarkan Akta Kesihatan dan Pendidikan Makanan Tambahan 1994 sebagai

produk yang dimakan dan mengandungi makanan tambahan. Bahan-bahan makanan yang dimaksudkan termasuklah tumbuhan serta asid amino, vitamin, garam galian dan herba. Ia juga mengandungi gantikan seperti enzim, tisu-tisu organ, glandular dan metabolit. Makanan tambahan ini juga boleh menjadi ekstrak atau pekatan yang boleh didapati dalam bentuk tablet, kapsul, gel lembut, kapsul lembut, cecair atau serbuk.

Kesan sampingan

Dua bahaya utama pengambilan makanan tambahan jika seseorang cuba mendiagnos diri sendiri, iaitu:

- * Tindak balas alahan seperti hipersensitif,
- * Dos berlebihan – seperti hipervitaminosis iaitu pengambilan vitamin secara berlebihan yang boleh mengakibatkan gangguan pada sistem penghadaman.
- * Bahan gantikan yang boleh menyebabkan kerosakan kekal jika diambil dalam dos yang banyak dan tinggi seperti:
- * Asid nikotin – dikaitkan dengan kerosakan sel.
- * Fosforus – boleh merosakkan organ-organ dan tisu.
- * Zink – boleh merosakkan sistem pertahanan tubuh.
- * Kromium pikonulat – boleh menyebabkan kanser.