

Selain itu, pengambilan vitamin C yang berlebihan juga sangat bahaya pada pesakit ginjal dan boleh membawa kematian. Kesan sampingan akan berlaku secara pasti pada hampir keseluruhan individu yang mengambil dos melebihi tiga gm sehari dan biasanya akan mengalami cirit-birit.

**Dapatkan penjelasan lengkap**

Bagaimanapun, penggunaan atau pengambilan vitamin C sama sekali tidak dihalang. Pengguna perlu lebih berhati-hati dan mendapat penjelasan yang lengkap dan jelas sebelum mengambilnya.

Apatah lagi, tiada siapa dapat menyangkal kebaikan vitamin C kepada sistem tubuh manusia kerana ia membantu berfungsi dengan normal. Ini berikutan, badan tidak mampu menyimpan vitamin C.

Bukan saja ia terkenal untuk kesihatan badan, tetapi turut memberi impak positif kepada kecantikan seseorang. Justeru, ada sanggup berhabisan beribu-ribu ringgit dan berlumba-lumba untuk mendapatkan sumber vitamin C tidak kira secara semula jadi; bentuk pil atau suntikan serta sebagainya kerana yakin dengan khasiatnya.

Vitamin C juga diketahui mempunyai fungsi anti oksidan iaitu dapat mencegah sel

# Impak terhadap kesihatan



**INFO**

**Cadangan pengambilan Vitamin C**

<b>■ Bayi</b>	
0-6 bulan	40mg sehari
7-12 bulan	50mg sehari
<b>■ Kanak-kanak</b>	
1-3 tahun	15mg sehari
4-8 tahun	25mg sehari
<b>■ Remaja</b>	
9-13 tahun	45mg sehari
14-18 tahun	75mg sehari
19- >70 tahun	90mg sehari
<b>■ Wanita</b>	
9-13 tahun	45mg sehari
14-18 tahun	65mg sehari
19->70 tahun	75mg sehari
<b>■ Wanita hamil</b>	
<18 tahun	80mg sehari
19-30 tahun	85mg sehari
<b>■ Wanita menyusui anak</b>	
<18 tahun	115mg sehari
19-30 tahun	120mg sehari
31-50 tahun	120mg sehari
<b>■ Had pengambilan dewasa</b>	
	2,000mg sehari

B/H MS 9/9/13  
MS 2.

disamping membantu penyerapan zat besi.

Apa yang membimbangkan, dalam kehairahan mengejar 'nikmat' vitamin C ada juga yang mengambil jalan singkat dengan mengambil dalam kuantiti atau dos berlebihan. Sangka mereka, lebih banyak lebih baik, tetapi sebaliknya sehingga memberi risiko tinggi dan memudaratkan diri.

**Ketahui tahap pengambilan**

Pakar pemakanan Hospital Pantai, Kuala Lumpur, Hin See Ling, berkata secara umum, jika seseorang itu mengambil lebih vitamin C daripada keperluan sebenar badan, vitamin C berlebihan itu akan

ded Nutrient Intakes Malaysia (RNI) iaitumereka dapat mengetahui tahap pengambilan nutrien sepatutnya mengikut julat umur.

"Menerusi RNI, keperluan vitamin C seharian golongan dewasa adalah 70 miligram (mg) yang boleh dicapai melalui pengambilan diet seimbang. Diet seimbang seharusnya merangkumi kumpulan makanan daripada sumber bijirin; sayuran dan buah-buahan; susu dan hasil tenusu; ikan; ayam; daging dan kacang dalam kuantiti disarankan oleh piramid

Jelasnya lagi, vitamin C memang diperlukan oleh semua golongan dengan tujuan untuk kesihatan badan, tetapi keperluan vitamin C akan meningkat bagi golongan yang mengandung dan menyusukan anak serta perokok.

**Jenis vitamin C**

Kebanyakan pil vitamin C di pasaran mengandungi asid askorbik saja. Tetapi, terdapat juga pil vitamin C wujud dalam bentuk mineral ascorbate contohnya natrium ascorbate; kalsium ascorbate; magnesium ascorbate.

Asid askorbik yang diikat dengan mineral dikenali sebagai mineral ascorbate. Vitamin C dalam bentuk mineral ascorbate boleh mengurangkan tahap asid vitamin C dan seterusnya mengurangkan ketidakselesaan perut.

Lebih daripada lima jenis vitamin C di pasaran, iaitu asid askorbik, mineral ascorbate (natrium ascorbate, kalsium ascorbate, magnesium ascorbate), vitamin C dengan bioflavonoid, ascorbate dengan metabolit vitamin C, ascorbyl palmitat yang larut lemak, asid Erythorbic dan lain-lain lagi.

"Walaupun pengeluaran produk menyatakan vitamin C dalam bentuk masing-

...itu dapat melemahkan sel badan daripada dirosakkan oleh radikal bebas. Selain itu, vitamin C juga penting untuk pembentukan kolagen iaitu sejenis protein yang menyokong sebahagian sel supaya dapat memberi struktur, kekuatan dan kekenyalan kulit serta tisu badan



dikumuhkan daripada badan melalui air kencing.

Ini disebabkan vitamin C adalah vitamin yang larut dalam air. Pengambilan vitamin C terlalu berlebihan (satu hingga dua g/hari) mungkin akan mengakibatkan ketidakselesaan perut, cirit-birit atau sembelit.

Katanya, individu yang sihat boleh mengetahui keperluan nutrien sepatutnya berpandukan kepada *Recommen-*

makanan.

"Untuk mencapai pengambilan 70mg vitamin C seharian, mereka boleh mengambil sumber makanan yang kaya dengan vitamin C seperti sepotong jambu batu atau betik, sebiji kiwi, dua biji limau manis saiz sederhana, 1 1/4 cawan labu merah, setengah cawan lada hijau besar ataupun secawan sawi mentah," katanya kepada BH, baru-baru ini.

masing adalah lebih bagus dari segi penyerapan, setakat ini tiada kajian saintifik kukuh menentukan vitamin C dalam bentuk apa adalah paling bagus. Yang penting adalah dos vitamin C itu," katanya.



## Sumber makanan semula jadi terbaik

**Cara** paling baik disarankan untuk mendapatkan vitamin C adalah melalui sumber makanan semula jadi iaitu daripada buah-buahan dan sayur-sayuran.

Hing berkata, vitamin C boleh didapati secara semula jadi dalam kebanyakan buah-buahan dan sayuran berdaun seperti jambu batu, mangga, betik, kubis, sawi dan bayam.

Secara umumnya, pengambilan lima hidangan sayuran dan buah dalam sehari dapat memenuhi

keperluan badan. Satu hidangan sayuran bersamaan dengan secawan sayur mentah atau setengah cawan sayur masak.

Satu hidangan buah pula bersamaan dengan satu potong betik atau tembikai atau satu biji epal (sederhana) atau sebiji oren (sederhana).

### Mudah dimusnahkan

"Jika diambil secara suntikan seharusnya didapatkan nasihat doktor terutamanya wanita mengandung

dan menyusukan anak serta golongan yang mengambil ubat-ubatan atau pil makanan tambahan lain," katanya.

Bagaimanapun, Hing berkata vitamin C mudah untuk dimusnahkan oleh oksigen, haba yang lebih daripada 70 celsius dan akan larut di dalam air ketika proses memasak. Justeru, untuk mengekalkan kandungan vitamin C dalam makanan, simpan buah-buahan dan sayur-sayuran (tanpa dipotong) dalam peti sejuk.

"Sebaik buah dikeluaran daripada peti sejuk, potong buah kepada potongan besar dan makan dengan segera bagi mengelakkan oksigen di udara memusnah kandungan vitamin," katanya.

Sama juga dalam proses penyediaan sayur, rendamkan sayur dalam air sebelum potong, kemudian potong kepada kepingan besar dan seterusnya masak dalam air sedikit dengan secepat mungkin.

Katanya, ini dapat men-

gurkan kadar pemusnahan vitamin C dalam makanan memandangkan vitamin C adalah larut dalam air, penggunaan semula air masakan sayur untuk masak sup atau kuah adalah idea bernas bagi mengurangkan kehilangan vitamin C dalam proses penyediaan dan memasak.

"Bukan itu saja, mengukus dan menggoreng juga antara cara masakan yang boleh mengekalkan kandungan vitamin C dalam makanan," katanya.



“  
JIKA DIAMBIL  
SECARA SUNTIKAN  
SEHARUSNYA  
DAPATKAN  
NASIHAT DOKTOR”

**Hin See Ling,**  
Pakar pemakanan  
Hospital Pantai Kuala Lumpur