



Dr Amanda kongsi manfaat vitamin C

Sinar ~~HARIAN~~ (12/10/2021)
Pegawai perubatan itu turut dedahkan cara terbaik elak masalah *mask acne* *ms lg*

Oleh IZYAN LIYANA MOHD DARIF
Foto ASRIL ASWANDI

SEJAK virus korona menular di serata dunia termasuk di Malaysia bermula hujung tahun 2019, rata-rata masyarakat menzahirkan kebimbangan. Maklumlah, pada ketika itu, saintis belum menemui sebarang vaksin yang bersesuaian.

Oleh yang demikian, sebagai solusi awal, orang ramai disarankan supaya mengambil vitamin C sama ada dalam bentuk suplemen ataupun secara semula jadi yang boleh diperoleh menerusi buah-buahan seperti oren dan lemon.

Kajian mendapati vitamin C bukan sahaja membantu mencegah jangkitan virus, malah meningkatkan imunisasi diri. Tambahan pula, pesakit Covid-19 akan mengalami gejala seperti demam panas, batuk, sakit tekak dan selsema.

Persoalannya, sejauh mana manfaat vitamin C terhadap kesihatan individu? mampukah ia mencegah daripada Covid-19?

Jom ikuti perkongsian lanjut Dr Amanda Elli yang kini bertugas di Unit Covid-19 di sebuah klinik kesihatan di Kuala Lumpur menerusi segmen *Sihat*

SINARPLUS: Boleh Dr beri penjelasan adakah vitamin C dapat membantu menguatkan imunisasi badan, sekali gus berupaya mencegah daripada terkena jangkitan virus Covid-19?

DR AMANDA: Ya, vitamin C adalah sumber atau suplemen yang bagus untuk membantu meningkatkan imunisasi diri secara keseluruhan.

Namun begitu, pendapat mengatakan vitamin C mampu mencegah seseorang itu daripada terkena jangkitan virus tersebut 100 peratus adalah tidak benar.

Setiap hari individu digalakkan mengambil 100 miligram (mg) vitamin C bersamaan dengan sebiji buah oren. Adalah diingatkan keperluan harian vitamin itu maksimum 1,000mg sahaja, jangan lebih.

Jadi, bagaimana pula tindakan segelintir individu yang sanggup menyuntik vitamin C semata-mata untuk mencerahkan kulit?

DR AMANDA: Benar, sesetengah orang memilih menyuntik vitamin C bagi proses mencerahkan kulit badan dan wajah. Bagaimanapun, saya tidak mengatakan tindakan sedemikian adalah digalakkan.

Ini disebabkan, sekiranya dos vitamin C dimasukkan secara berlebihan ke dalam badan bimbang ia akan mengakibatkan kesan pada buah pinggang

DR AMANDA: Caranya mudah sahaja. Setiap hari saya komited melakukan aktiviti berjalan laju di kawasan kejiranan ataupun taman sambil menghirup udara segar.

Jika tidak berpeluang berjalan laju pada waktu pagi, saya akan lakukannya sebelum petang sekurang-kurangnya 15 minit.

Kita tidak perlu berlari atau jogging kerana sekiranya dilakukan secara berlebihan dalam cara yang salah, maka ia akan menyebabkan sakit lutut.

Lagipun, berjalan laju banyak manfaatnya yang mana aktiviti terbabit membantu menurunkan tekanan darah, mengurangkan stres dan menyihatkan badan secara keseluruhan.

Pada masa sama, ia turut membantu mendapatkan kualiti tidur yang lebih baik termasuk fungsi memori dapat dipertingkatkan.

Apakah cara terbaik untuk mengelakkan masalah *mask acne* pada kulit wajah akibat memakai pelitup muka dalam tempoh yang lama?

DR AMANDA: Memakai pelitup muka merupakan norma baharu yang tidak boleh dielakkan sepanjang pandemik Covid-19.

Nasihat saya, bagi menjaga kulit wajah kita jangan terlalu berjimat. Sentiasa memastikan topong muka ditukar, jangan gunakan yang sama berulang kali.

Jika mendapati kulit wajah renga dan gatal-gatal, maka segera menukar pelitup muka material lain. Apa salahnya, kita berbelanja sedikit demi keselamatan dan kesihatan diri.

Bukan itu sahaja, bagi memerangi virus korona, pastikan tangan dibasuh secara kerap terutamanya selepas menyentuh atau memegang benda. Ini bagi mengelakkan virus merebak ke tempat lain.

Selain itu, apabila berada di luar rumah atau di tempat awam, sila jaga penjarakkan fizikal.

Boleh Dr kongsi ilmu kecantikan

DOKTOR berusia 29 tahun ini memberitahu, menyuntik vitamin C tidak digalakkan kerana jika dos dimasukkan secara berlebihan ke dalam badan, bimbang ia akan mengakibatkan kerosakan pada buah pinggang.

ANEKDOT

Antara kelebihan vitamin C

- Membantu mencerah dan menyerikan kulit.
- Vitamin C merupakan agen utama membantu mempertingkatkan penghasilan dan pembentukan kolagen.

- kolagen.
- Pengambilan vitamin itu secara konsisten mengikut jumlah disarankan membantu mengelakkan diri daripada jangkitan kuman.
- Buah jambu batu, strawberi dan betik serta sayur brokoli antara sumber semula jadi kaya dengan vitamin C. Ia sesuai dinikmati oleh semua peringkat umur.



Imbas kod QR ini untuk menonton video penuh.



segmen Sihat
Cantik
minggu
ini.

Badan bimbang ia akan mengakibatkan kerosakan pada buah pinggang.

Bertugas di unit Covid-19 pastinya memerlukan ketahanan mental dan fizikal, apatah lagi kes jangkitan semakin hari semakin meningkat. Oleh itu, apakah rutin yang diamalkan untuk kekal cergas dan sihat?

Boleh Dr kongsi rejim kecantikan wajah setiap hari?

DR AMANDA: Bagi saya set penjagaan wajah tidak perlu yang mahal ataupun berjenama antarabangsa. Paling penting kita mencuci wajah dua kali sehari sebelum tidur pada sebelah malam dan selepas bangun.

Rutin tersebut harus dititikberatkan kerana semasa tidur kulit wajah akan mengeluarkan peluh dan toksin. Disebabkan itu, individu diharuskan membersihkan wajah sebelum memulakan hari baharu.

Antara rutin penjagaan wajah yang saya amalkan adalah mencuci menggunakan pembersih bersesuaian dengan jenis kulit muka. Selepas itu, sapukan toner (penyegar) pada keseluruhan wajah dan seterusnya mengoles krim pelembap.

Krim pelembap tujuannya membantu menyeimbangkan pH kulit wajah. Jika langkah-langkah berkenaan dilakukan pagi dan malam, Insya-ALLAH lama-kelamaan kulit wajah lembut, sihat dan cantik. 