

Vitamin berlebihan Kosmo (20/01/2021) MS 10 mudaratkan badan



Analisis Semasa

Bersama
**MAHFUZ
MOHAMAD**

AMALAN pemakanan sihat sangat digalakkan untuk setiap individu bagi memastikan kesihatan terpelihara daripada sebarang penyakit akibat kekurangan zat dan mineral.

Kewujudan pelbagai produk makanan tambahan di pasaran kini menyediakan masyarakat dengan banyak pilihan.

Perdebatan mengenai isu pengambilan vitamin dan mineral bukan perkara baharu.

Sesetengah pihak menyarankan supaya masyarakat mengambil makanan tambahan untuk memberi lebih tenaga dan menjamin kesihatan tubuh mereka.

Presiden Persatuan Pamakan Malaysia, Dr. Tee E Siong berkata, seorang individu yang sihat dan tidak mempunyai sebarang penyakit sebenarnya tidak memerlukan makanan tambahan seperti vitamin dan mineral.

"Mereka tidak perlu mengambil vitamin dan mineral jika mengamalkan diet seimbang dengan kepelbagaian makanan dalam menu hidangan seharian mengikut piramid makanan.

"Ini adalah cara yang lebih baik

dan selamat untuk memenuhi keperluan nutrien seharian seseorang berbanding mengambil makanan tambahan," katanya.

Bagaimanapun, E Siong berkata, orang ramai tidak dihalang untuk mengamalkan pengambilan makanan tambahan, namun ia hanya terhad kepada sesetengah individu yang mempunyai masalah kesihatan.

"Contohnya seperti individu yang baru menjalani pembedahan, sembuh daripada sesuatu penyakit, warga emas atau mereka yang tidak mempunyai selera makan buat sementara waktu.

"Namun, sebelum mengambil makanan tambahan itu, mereka perlu mendapatkan nasihat pegawai pemakanan mengenai jenis makanan tambahan yang sesuai untuk mereka," ujarnya.

Menurutnya, masyarakat perlu mendapatkan nasihat pegawai pemakanan yang bertauliah sahaja dan bukannya penjual makanan tambahan di pasar raya.

"Ia penting kerana sesetengah penjual makanan tambahan ini tidak mempunyai pengiktirafan atau bukan seorang pakar untuk memberi nasihat," katanya.

E Siong berkata, pengambilan makanan tambahan yang berlebihan akan memberi kesan buruk kepada kesihatan.

"Pengambilan makanan tambahan seperti vitamin dan mineral yang berlebihan dalam jangka masa panjang mungkin boleh

membawa kesan buruk kepada kesihatan seseorang individu.

"Lebih-lebih lagi vitamin atau mineral yang diambil itu adalah terdiri daripada jenis larut dalam lemak kerana ia akan tersimpan dalam organ seperti hati dan lama-kelamaan fungsinya boleh terjejas," jelasnya.

E Siong turut menasihatkan orang ramai supaya tidak menggantikan hidangan makanan utama dengan hanya mengambil makanan tambahan sebagai sumber vitamin untuk tubuh.

"Seseorang itu tidak disarankan untuk menggunakan makanan tambahan sebagai menggantikan hidangan utama seperti sarapan pagi, makan tengah hari atau makan malam.

"Ini kerana tiada mana-mana makanan tambahan boleh mengambil alih peranan dan fungsi kepelbagaian hidangan utama yang membekalkan zat dan komponen penting bagi tubuh manusia," ujarnya.

Kesimpulannya, masyarakat secara umum tidak perlu mengeluarkan duit lebih untuk membeli makanan tambahan sekiranya ia tidak diperlukan dan mempunyai kesihatan yang baik.

Wang lebihan yang dibelanjakan bagi membeli vitamin dan mineral tambahan sepatutnya boleh digunakan untuk mendapatkan makanan semula jadi seperti buah-buahan dan sayur-sayuran.