

## Vitamin

### Pengetahuan tentang Vitamin

Vitamin adalah salah satu jenis nutrisi yang diambil dari makanan kita sehari-hari. Mirip dengan mineral, senyawa ini menjaga metabolisme dan aktivitas normal tubuh kita. Meskipun vitamin sangat diperlukan, jumlah kecil sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan harian kita. Ada dua jenis vitamin: larut air dan larut lemak. Kecuali untuk keadaan khusus seperti penyakit atau masalah penyerapan, pola makan yang normal dan seimbang akan memberi kita vitamin yang cukup. Asupan vitamin yang berlebihan tidak menghasilkan manfaat dan bahkan dapat menyebabkan konsekuensi yang merugikan. Sejumlah miskonsepsi umum tercantum sebagai berikut:

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Miskonsepsi (1) | Banyak orang tua berpandangan bahwa asupan vitamin secara sering akan meningkatkan nafsu makan, tinggi badan, semangat, dan kecerdasan anak. Nyatanya belum ada bukti ilmiah untuk ini. Sebaliknya, asupan vitamin A dan D dalam jangka panjang dan berlebihan akan menyebabkan penyakit dan bahkan konsekuensi besar seperti hipertensi dan gagal ginjal. |
| Miskonsepsi (2) | Vitamin C mencegah flu biasa atau memfasilitasi pemulihan cepat dari penyakit tersebut. Ini belum dibuktikan secara medis. Namun, asupan jangka panjang dalam dosis besar dapat menyebabkan batu ginjal.                                                                                                                                                   |
| Miskonsepsi (3) | Dipercaya bahwa penggunaan eksternal vitamin E meningkatkan kecantikan kulit. Lagi-lagi, ini belum terbukti secara medis. Sebaliknya, ini dapat berujung pada dermatitis kontak.                                                                                                                                                                           |

Beberapa produk vitamin ampuh. Karena itu, vitamin tidak boleh dikonsumsi berlebihan; khususnya, jangan biarkan anak-anak mengonsumsi vitamin A dan D dalam jumlah berlebihan.

Pola makan yang tidak seimbang jelas akan menyebabkan defisit dalam penyerapan vitamin, dan ini dapat menjadi perhatian khusus bagi anak-anak. Jika ragu, konsultasikan dengan dokter.

Sebagai alternatif, dalam keadaan khusus, tubuh manusia membutuhkan suplemen vitamin tambahan. Misalnya, wanita hamil atau menyusui mengalami peningkatan kebutuhan vitamin dan perokok juga membutuhkan vitamin C lebih banyak.

### **Saran umum untuk pembelian vitamin**

Banyak produk vitamin yang tersedia di pasaran. Hal-hal berikut ini perlu diperhatikan saat membeli dan mengonsumsi produk:

1. Baca secara hati-hati jenis dan jumlah vitamin yang terkandung dalam produk dan periksa apakah sesuai dengan usia dan kondisi fisik pengguna.
2. Jangan konsumsi lebih dari dosis harian yang direkomendasikan.
3. Tanyakan pada diri sendiri pertanyaan seperti: Apa tujuan mengonsumsi vitamin? Apakah betul-betul perlu mengonsumsi suplemen tambahan? Atau untuk ketenangan psikologis?
4. Vitamin harus disimpan sesuai petunjuk untuk menghindari hilangnya kemanjuran.
5. Beberapa produk vitamin hanya boleh digunakan dengan resep; contohnya,
  - (a) Produk vitamin A yang dosis per harinya tidak kurang dari 10,000 Unit International (IU);
  - (b) Produk vitamin B3 (asam nikotinat) yang dosis per harinya lebih dari 200mg;
  - (c) Produk vitamin D yang dosis per harinya lebih dari 1,000 IU;
  - (d) Produk vitamin K yang dosis per harinya lebih dari 120 mcg Vitamin K1 atau K2;
  - (e) Alfakalsidol;
  - (f) Kalsitriol.
6. Konsultasikan dengan dokter jika Anda berniat menggunakan vitamin untuk jangka waktu panjang.

Memang, kita biasanya dapat memperoleh vitamin yang cukup dari makanan seimbang dan suplemen tambahan tidak diperlukan. Mirip dengan obat lain, vitamin harus disimpan dengan baik untuk menghindari kecelakaan salah konsumsi oleh anak.