

Bitamina

Kaalaman sa mga Bitamina

Ang mga bitamina ay isang uri ng nutrisyon na nakukuha natin mula sa araw araw na pagkain. Katulad ng mga mineral, pinananatili nila ang normal na metabolismo at aktibidad ng ating katawan. Bagaman ang mga bitamina ay hindi maaaring mawala, ang maliit na katumbas nila ay sapat upang mapunan ang ating pang araw araw na pangangailangan. Mayroong dalawang uri ng bitamina: natutunaw ng tubig at natutunaw ng taba. Maliban sa mga espesyal na pangyayari tulad ng karamdaman o problema sa pagsipsip, ang normal at balanseng dyeta ay magbibigay sa atin ng sapat na bitamina. Ang sobrang pag-inom ng bitamina ay maaaring walang benepisyo at maaaring magdulot ng masamang kahihinatnan. Ang ilan sa karaniwang maling akala ay nakalista sa sumusunod:

Maling akala (1)	Maraming mga magulang ang naniniwala na ang madalas na pag-inom ng bitamina ay nagtataguyod ng gana sa mga bata, pisikal na taas, lakas at talino. Sa katunayan ay wala itong katibayan sa siyensya. Sa kabilang banda, ang pangmatagalan at sobrang pag-inom ng bitamina A at D ay maaaring magdulot ng sakit at mga pangyayari tulad ng hypertension at hindi paggana ng bato.
Maling akala (2)	Ang bitamina C ay pumipigil sa pagkakaroon ng sipon o maaaring mabilis na makapagpagaling sa nasabing sakit. Ito ay hindi napatunayan sa panig na medikal. Subalit, ang matagal na paggamit ng malaking dosis ay maaaring makapag dulot ng bato sa bato.
Maling akala (3)	Pinaniniwalaan na ang panlabas na paggamit ng Bitamina E ay nagdudulot sa pagganda ng balat. Muli, ito ay hindi napatunayan sa medikal na panig. Bagkus, ito ay maaaring makapagdulot ng contact dermatitis.

Ang ilang produkto ng bitamina ay delikado. Dahil dito, ang bitamina ay hindi dapat inumin ng sobra; particular na, huwag hayaan ang mga batang uminom ng sobrang bitamina A at D.

Ang hindi balanseng dyeta ay malinaw na mauwi sa kakulangan ng pagsipsip sa

bitamina at ito ay maaaring magbigay ng espesyal na pag-aalala para sa mga bata. Kung may pagdududa, kumunsulta sa doktor.

Bilang kahalili, sa ilalim ng espesyal na pangyayari, ang katawan ng tao ay nangangailangan ng karagdagang suporta ng bitamina. Halimbawa, ang buntis o babaeng nagpapasuso ay may pangangailangan sa karagdagang mga bitamina at ang naninigarilyo ay mas nangangailangan ng Bitamina C.

Pangkalahatang payo sa pagbili ng mga Bitamina

Maraming produkto ng bitamina ang mabibili sa merkato. Ang mga sumusunod na puntos ay dapat tandan kapag bumibili at gumagamit ng produkto:

1. Basahing mabuti ang uri at dami ng bitamina na nillalaman sa produkto at tingnan kung angkop sa edad at pisikal na kondisyon ng gagamit.
2. Huwag gagamit ng higit pa sa inirekomendang pang araw araw na dosis.
3. Tanungin ang sarili ng mga katanungan tulad ng: Ano ang layunin ng pag-inom ng bitamina? Mayroon ba talagang pangangailangan ng karagdagang suporta? O para lamang ito sa sikolohikal na ginhawa?
4. Ang bitamina ay dapat itago ayon sa tagubilin upang maiwasan ang pagkawala ng bisa.
5. Ang ilang produkto ng bitamina ay gamot na inirereseta lamang: halimbawa,
 - (a) Mga Produkto ng Bitamina A na may arawang dosis na hindi kukulangin sa 10,000 IU International Unit (IU);
 - (b) Mga produkto ng Bitamina B3 (nicotinic acid) na may arawang dosis na mahigit sa 200mg;
 - (c) Mga produkto ng Bitamina D na may arawang dosis na mahigit 1,000 IU;
 - (d) Mga produkto ng Bitamina K na may arawang dosis na mahigit sa 120mcg ng Bitamina K1 o K2;
 - (e) Alfacalcidol
 - (f) Calcitriol.
6. Kumonsulta sa inyong doktor kung balak gumamit ng anumang bitamina sa mahabang panahon.

Sa katotohanan, maaari nating makuha ng normal ang sapat na bitamina mula sa balanseng dyeta at ang karagdagang suporta ay hindi kinakailangan. Katulad sa ibang gamot, Ang bitamina ay dapat itago ng maayos upang maiwasan ang aksidente o

pagkakamaling pagkonsumo ng mga bata.

Tanggapan ng Droga
Kagawaran ng Kalusugan
Enero 2021