

PERLU VIT C atau sekedar GAYA HIDUP



Tanpa kita sadari, produk-produk **nutraceutical** atau suplemen makanan sebenarnya sangat dekat dan sering kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari. Namun tidak jarang kita acuh dan menganggap produk tersebut sebagai makanan atau minuman belaka. Padahal produk *nutraceutical* tidak sekedar makanan dan minuman

Salah satu *nutraceutical* yang sering digunakan masyarakat adalah produk yang mengandung vit C. Namun apakah pemilihan dosis yang digunakan selama ini telah sesuai dengan kebutuhan harian tubuh? Hal ini perlu dilihat kembali mengingat maraknya vitamin **C dosis tinggi (mega dosis)** yang beredar di pasaran

AKG (Angka Kecukupan Gizi) vitamin C adalah **35 mg untuk bayi dan kira-kira 60 mg pada dewasa**. Kebutuhan ini akan meningkat pada aktivitas tubuh yang berat, tumor, penyinaran dengan sinar Rontgen, penyakit infeksi, penyakit metabolisme, serta selama kehamilan dan menyusui. Kebutuhan ini tidak akan melampaui 300 mg/hari, karena itu penggunaan sebanyak **500 atau 1000 mg/hari** terlalu berlebih.



PERLU VIT C atau sekedar GAYA HIDUP

BAHAYA VIT C DOSIS TINGGI

Vit C mega dosis (>1000mg/hari) dapat menyebabkan **diare**. Selain itu, penggunaan mega dosis dapat meningkatkan bahaya **batu ginjal** karena sebagian vitamin C dimetabolisme dan diekskresi sebagai oksalat. Vit C dosis tinggi yang digunakan secara *parenteral* (tidak melalui saluran pencernaan) dapat menyebabkan **aritmia jantung** dan **kerusakan ginjal berat**. Kegagalan penggunaan kontrasepsi oral yang mengandung etinil estradiol juga dilaporkan akibat penggunaan dosis besar.



Orang tertarik untuk mencoba suntik vitamin C karena sifat antioksidan dari vitamin ini. antioksidan adalah senjata ampuh untuk menumpas radikal bebas, Salah satu masalah yang muncul akibat ulah radikal bebas adalah terjadinya kerusakan kulit. Selain tampak kusam dan berkerut, kulit juga jadi cepat tua dan muncul flek-flek hitam.

“**Suntik vitamin C**, selain dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan mempercepat proses penyembuhan, juga akan membuat kulit tampak lebih cantik dan awet muda,” Hal ini berkaitan dengan cara kerja vitamin ini, yakni antara lain menghambat kerja enzim tirosinase yang berperan dalam pembentukan pigmen. Bila proses pigmentasi itu dihambat, otomatis kulit jadi bersih dan cerah.

Maka dalam penggunaan harian vitamin C, alangkah baiknya jika kita bijak dalam memilih dosis. **Apakah tubuh kita memerlukan asupan berlebih atau cukup dalam dosis normal kebutuhan harian tubuh?**



PERLU VIT C atau sekedar GAYA HIDUP

MANFAAT VIT C

Mengonsumsi vitamin C dalam jumlah tepat secara teratur :

1. Mempertahankan daya tahan tubuh
2. Menghambat proses penuaan dini (Antioksidan)
3. menghaluskan kulit, sekaligus menghambat kinerja enzim tirosinase; yaitu enzim yang bertugas membantu pembentukan pigmen di kulit.
4. Mencegah gusi berdarah

❖ **Sumber vitamin C** dapat ditemukan dalam buah-buahan yang rasanya asam seperti :

❖ Jeruk, stroberi, atau nanas, dan sayuran seperti brokoli, seledri, dan tomat.

❖ Setiap orang bisa mendapatkan asupan vitamin C yang cukup dengan mengonsumsinya dalam jumlah kecil dan sering. Hal ini jauh lebih efektif karena vitamin C akan berada di dalam tubuh secara kontinyu.



PERLU DIKETAHUI :

- **SUPLEMEN VITAMIN C** bukan obat yang dapat menyembuhkan **KELELAHAN** atau **STRESS**
- Lebih baik konsumsi **BUAH-BUAHAN** daripada **VIT C DOSIS TINGGI** secara rutin