

WHe@Sihat

Waspada ambil vitamin secara berlebihan, elak kesan mudarat



JANGAN SAMPAI MEMUDARATKAN: Pengambilan vitamin harus dipastikan tidak berlebihan sehingga ia menjadi toksik dan boleh meninggalkan kesan mudarat kepada kesihatan (Gambar hiasan). – Foto LUNARTS PHOTO

Makanan tambahan seperti vitamin biasanya diambil untuk mengisi jurang pemakanan dan meraih faedah yang diberikan. Contohnya, vitamin D menggalakkan kesihatan tulang, manakala vitamin B membantu dalam penghasilan tenaga.

Ia juga mungkin menawarkan mereka yang mempunyai sekatan diet atau gaya hidup yang sibuk cara mudah untuk mendapatkan nutrien penting.

Namun ia juga berpotensi memberi tindak balas kurang baik jika vitamin diambil secara berlebihan, mengakibatkan kemudaratan.

Permintaan untuk vitamin di Singapura diunjurkan meningkat, dengan firma penyelidikan pasaran Euromonitor meramalkan bahawa industri vitamin dan makanan tambahan di sini akan meningkat daripada \$581.3 juta pada 2019 kepada \$737.3 juta pada 2024.

Mengulas mengenai trend itu, Profesor Madya Claire Louise Pettitt, dari kelompok Kesihatan dan Sains Kemasyarakatan di Institut Teknologi Singapura, berkata:

“Dengan kehidupan yang pada umumnya lebih sibuk dan lebih tertekan, orang ramai mungkin kurang masa untuk menyediakan makanan dan memasak.

“Mereka mungkin menganggap bahawa mengambil ‘supplement’ (makanan tambahan) akan memberi mereka jaring keselamatan sekiranya diet mereka tidak cukup memenuhi keperluan mereka.”

Peningkatan permintaan telah menguntungkan rangkaian farmasi di seluruh Singapura. Di Watsons, terdapat peningkatan sebanyak 10 hingga 15 peratus dalam jualan vitamin dalam tempoh dua tahun lepas, kata pengarah urusannya, Cik Irene Lau.

Jurucakap Guardian memberitahu akhbar *The Straits Times* terdapat peningkatan dalam permintaan untuk vitamin sejak dua tahun lalu, tanpa menyatakan jumlah. Semasa tempoh Covid-19, terdapat permintaan yang tinggi untuk makanan tambahan bagi kekebalan, seperti vitamin C dan D3, serta daripada bahan semula jadi seperti elderberi.

“Pada masa ini, pelanggan membeli lebih banyak makanan tambahan dengan berfungsi, seperti untuk jantung, kesihatan tulang dan sendi, makanan tambahan penghadaman, dan yang menyokong kelonggaran dan tidur,” tambah jurucakap itu.

Tetapi bagaimana anda tahu jika anda mengambil terlalu banyak vitamin?

Terlebih dos vitamin, juga dikenali sebagai ketoksikan vitamin, berlaku apabila anda mengambil jumlah yang berlebihan – lebih daripada jumlah yang disyorkan harian, dalam tempoh masa yang panjang, kata pakar.

Sebagai contoh, beliau berkata jika seorang wanita cuba hamil dan mengambil multivitamin pratinatal, serta makanan tambahan nutrien individu atau yang ditetapkan oleh pakarnya, beliau mungkin terlebih dos vitamin tertentu.

Pakar pemakanan bertauliah Singapura, Cik Adlyn Farizah Abdul Halim, berkata kebanyakan vitamin mengandungi jumlah vitamin yang hampir dengan elau diet yang disyorkan (RDA), jadi tidak mengetahui arahan dos boleh menyebabkan dos berlebihan.

RDA merujuk kepada tahap nutrien harian yang disyorkan untuk memenuhi keperluan hampir semua individu yang sihat dalam kumpulan umur dan jantina tertentu.

Sebagai contoh, kata Cik Adlyn Farizah, pengambilan vitamin A yang berlebihan boleh menyebabkan sakit kepala, muntah, cirit-birit dan hilang selera makan.

Mengambil vitamin berlebihan boleh mengakibatkan kemudaratan seperti berikut:

Semasa kehamilan, lebih vitamin A boleh menyebabkan kerosakan hati dan kecacatan kelahiran pada anak dalam kandungan, kata Profesor Pettitt.

Vitamin D secara berlebihan boleh menyebabkan masalah seperti degupan jantung yang tidak teratur dan kerosakan organ.

Pengambilan vitamin E yang berlebihan dalam jangka masa panjang juga boleh menjejaskan pembekuan darah, yang membawa kepada pendarahan atau angin ahmar.