



5 Hal Yang Perlu Diketahui Tentang Obat Suplemen Bervitamin

Obat Suplemen merupakan penambah asupan vitamin bagi tubuh. Merangkum Hal Yang Perlu Diketahui Tentang Obat Suplemen Bervitamin. Yang perlu diketahui, suplemen bukan digunakan sebagai pengganti obat-obatan atau dalam mengobati maupun mencegah suatu penyakit. Suplemen juga bukan merupakan pengganti makanan sepenuhnya.



5 Hal Yang Perlu Diketahui Tentang Obat Suplemen Bervitamin

1. Haruskah saya meminumnya sebelum atau sesudah makan?

Itu sangat tergantung dari jenis vitaminnya. Beberapa, termasuk vitamin C, dapat menyebabkan iritasi lambung atau masalah lambung ketika diminum saat perut kosong. Yang lain, seperti vitamin A, D, E dan K, larut dalam lemak dan paling baik dikonsumsi setelah makan yang mengandung lemak.

2. Bisakah jenis makanan yang saya miliki mengganggu penyerapan vitamin?

Dalam beberapa kasus, ya. Misalnya, kalsium tidak bekerja dengan baik dengan zat besi, yang berarti Anda tidak boleh meminum pil kalsium tepat setelah makan kaya zat besi (pikirkan salad bayam atau sup hati babi). Juga, jika Anda menggunakan antibiotik, jauhi suplemen seng karena keduanya dipercaya dapat saling menghilangkan manfaat satu sama lain.



Baca Juga :

- [Kenapa Daging Olahan Buruk bagi Kesehatan](#)
 - [Cara Meredakan Sakit Gigi dengan Es Batu](#)
 - [Obat Penting yang harus tersedia di Rumah](#)
-

3. Apakah saya boleh jika saya mencuci vitamin saya dengan soda atau kopi?

Minuman apa pun yang mengandung kafein - termasuk kopi, teh, dan minuman ringan tertentu seperti cola - dapat mencegah tubuh Anda menyerap vitamin yang Anda konsumsi.

4. Vitamin apa yang membantu saya tidur lebih baik?

Beberapa ilmuwan percaya bahwa kadar vitamin B-12 atau vitamin D yang sehat dapat mendorong tidur yang lebih baik di malam hari.

5. Bisakah vitamin melawan jetlag?

Orang yang sering bepergian bersumpah dengan vitamin C. Berikan satu sebelum penerbangan karena dapat membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh Anda, dan pada gilirannya mengurangi kemungkinan kelelahan dan kegelisahan pasca penerbangan.

Itulah 5 Hal Yang Perlu Diketahui Tentang Obat Suplemen Bervitamin. Jangan lupa olahraga dan jangan sering-sering minum suplemen. Salam Sehat.

Jenis-jenis Suplemen

Suplemen Multivitamin

Sebutan multivitamin ditujukan kepada suplemen yang mengandung tiga atau lebih vitamin dan mineral. Vitamin dan mineral yang terkandung, memiliki takaran yang masih dapat ditoleransi, sehingga dapat tidak berisiko buruk terhadap kesehatan bila dikonsumsi sesuai aturan. Biasanya, kandungan dalam multivitamin adalah vitamin C, B1, B2, B3, B6, H (biotin), B12, B5 (pantothenate), A, E, D3, K1, kalium iodida, tembaga, seng, besi, betakaroten, kalsium, magnesium, kromium, dan mangan. Suplemen multivitamin ini tidak mengandung hormon, obat-obatan, maupun herbal.

Suplemen Nonvitamin nonmineral (NVNM)

Yang termasuk dalam kategori suplemen nonvitamin nonmineral (NVNM) adalah herba dan



5 Hal Yang Perlu Diketahui Tentang Obat Suplemen Bervitamin

suplemen nonvitamin lainnya. Suplemen vitamin, minuman teh herba, dan minuman teh hijau bukan termasuk kategori NVNM. Sama dengan suplemen multivitamin, suplemen NVNM biasanya dikemas dalam bentuk pil, kapsul lunak, gel, kaplet, atau berupa cairan.

Contoh suplemen NVNM antara lain minyak ikan, probiotik atau prebiotik, ginkgo biloba, pil teh hijau, ginseng, echinacea, suplemen bawang putih, dan glukosamin atau chondroitin.