

Vitamin C merupakan nutrisi yang sangat penting yang berlimpah di banyak buah dan sayuran. Mendapatkan cukup vitamin C ini sangat penting untuk menjaga sistem kekebalan tubuh yang sehat. Vitamin ini juga memainkan peran penting dalam penyembuhan luka, menjaga tulang kuat dan meningkatkan fungsi otak. Awas, Kelebihan Konsumsi Vitamin C dapat Menyebabkan Batu Ginjal.

Menariknya, beberapa mengklaim bahwa suplemen vitamin C memberikan manfaat di luar yang dapat diperoleh dari vitamin C yang ditemukan dalam makanan. Salah satu alasan paling umum orang mengonsumsi suplemen vitamin C adalah gagasan bahwa mereka membantu mencegah flu.

Kelebihan Konsumsi Vitamin C dapat Menyebabkan Batu Ginjal

Namun, banyak suplemen mengandung jumlah vitamin yang sangat tinggi, yang dapat menyebabkan efek samping yang tidak diinginkan dalam beberapa kasus. Artikel ini membahas keamanan vitamin C secara keseluruhan, apakah mungkin untuk mengonsumsi terlalu banyak dan potensi efek samping dari mengambil dosis besar.



flexer.etglas.se

Vitamin C Larut Dalam Air dan Tidak Disimpan dalam Tubuh

Berbeda dengan vitamin yang larut dalam lemak, vitamin yang larut dalam air tidak disimpan di dalam tubuh. Sebaliknya, vitamin C yang Anda konsumsi akan diangkut ke jaringan tubuh melalui cairan tubuh, dan setiap kelebihan akan dikeluarkan melalui urin.

Efek Samping Vitamin C

Karena tubuh tidak menyimpan vitamin C atau memproduksinya sendiri, penting untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin C setiap hari. Namun, menambahkan vitamin C dalam jumlah tinggi dapat menyebabkan efek samping, seperti gangguan pencernaan dan **batu ginjal**. Hati-hati, Vitamin C bisa menjadi penyebab batu ginjal.

Itu karena jika Sobat membebani tubuh dengan dosis yang lebih besar dari normal vitamin c ini, itu akan mulai menumpuk, berpotensi menyebabkan gejala overdosis. Penting untuk dicatat bahwa kebanyakan orang tidak perlu mengonsumsi suplemen vitamin C. Karena vitamin C dapat dengan mudah mendapatkan cukup dengan mengonsumsi makanan segar, terutama buah-buahan dan sayuran.

Baca Juga :

- [**Akibat Konsumsi Garam Berlebihan, Waspadalah**](#)
 - [**Makanan yang Mengandung Vitamin D Tinggi**](#)
 - [**Dampak Buruk Makan di Tengah Malam**](#)
-

Efek samping paling umum dari asupan vitamin C yang tinggi adalah gangguan pencernaan. Secara umum, efek samping ini tidak terjadi dari makan makanan yang mengandung vitamin C. Melainkan dari mengkonsumsi vitamin dalam bentuk suplemen.

Jika Sobat mengalami masalah pencernaan akibat mengonsumsi terlalu banyak vitamin C, cukup kurangi dosis suplemen, atau hindari suplemen vitamin C sama sekali. Itulah Kelebihan Konsumsi Vitamin C dapat Menyebabkan Batu Ginjal. [via](#)