



Makanan yang Mengandung Vitamin D Tinggi

Vitamin D adalah satu-satunya nutrisi yang diproduksi tubuh ketika terkena sinar matahari. Namun, hingga 50% populasi dunia mungkin tidak mendapatkan cukup sinar matahari, dan kekurangan vitamin D. Ini sebagian karena orang menghabiskan lebih banyak waktu di dalam ruangan, memakai tabir surya di luar dan makan makanan Barat yang rendah sumber vitamin ini. Inilah Makanan yang Mengandung Vitamin D Tinggi.

Penjelasan lebih lanjut. Vitamin D adalah vitamin yang larut dalam lemak yang secara alami ada dalam sedikit makanan, ditambahkan ke makanan lain, dan tersedia sebagai suplemen makanan. Ini juga diproduksi secara endogen ketika sinar ultraviolet dari sinar matahari menyerang kulit dan memicu sintesis vitamin D. Vitamin D yang diperoleh dari paparan sinar matahari, makanan, dan suplemen bersifat inert secara biologis dan harus menjalani dua hidroksilasi dalam tubuh untuk aktivasi.

Vit. D meningkatkan penyerapan kalsium dalam usus dan mempertahankan konsentrasi kalsium dan fosfat serum yang memadai untuk memungkinkan mineralisasi tulang yang normal dan untuk mencegah tetani hipokalsemik. Vitamin Ini juga dibutuhkan untuk pertumbuhan tulang dan remodeling tulang oleh osteoblas dan osteoklas. Tanpa vitamin D yang cukup, tulang bisa menjadi tipis, rapuh, atau cacat. Kecukupan vitamin D mencegah rakhitis pada anak-anak dan osteomalacia pada orang dewasa. Bersama dengan kalsium, vitamin D juga membantu melindungi orang dewasa yang lebih tua dari osteoporosis.

Makanan yang Mengandung Vitamin D Tinggi



Dr. Axe

Jika Sobat tidak mendapatkan cukup sinar matahari, asupan vitamin d kemungkinan harus



mendekati 1.000 IU per hari

1. Salmon

Salmon adalah ikan berlemak populer dan sumber vitamin D. Menurut Database Komposisi Makanan USDA, satu porsi 3,5 ons (100 gram) salmon mengandung antara 361 dan 685 IU vitamin D (5).

2. Ikan herring dan sarden

Ikan herring adalah ikan yang dimakan di seluruh dunia. Dapat disajikan mentah, kalengan, diasapi, atau diasamkan. Ikan kecil ini juga merupakan salah satu sumber vitamin D. Ikan haring Atlantik segar menyediakan 1.628 IU per 3,5 ons (100 gram) sajian.

3. Minyak Hati Ikan Cod

Minyak hati ikan kod adalah suplemen yang populer. Jika sobat tidak menyukai ikan, mengonsumsi minyak ikan cod bisa menjadi kunci untuk mendapatkan nutrisi tertentu yang tidak tersedia di sumber lain.

Minyak Ini adalah sumber vitamin D yang sangat baik - sekitar 450 IU per sendok teh (4,9 ml). Minyak Hati Ikan Cod telah digunakan selama bertahun-tahun untuk mencegah dan mengobati kekurangan pada anak-anak.

4. Tuna kaleng

Banyak orang menikmati tuna kalengan karena rasanya dan metode penyimpanannya yang mudah. Biasanya juga lebih murah daripada membeli ikan segar. Tuna kalengan kemasan hingga 236 IU vitamin D dalam porsi 3,5 ons (100 gram).

5. Tiram

Tiram adalah jenis kerang yang hidup di air asin. Mereka lezat, rendah kalori dan penuh nutrisi. Satu porsi tiram liar 3,5 ons (100 gram) hanya mengandung 68 kalori tetapi mengandung 320 IU vitamin D.

Baca Juga :

- [Makanan Sehat saat Terkena Flu](#)



- [5 Minuman Penyebab Tingginya Asam Urat](#)
 - [Tips Tidur Nyenyak, Hindarilah Kebiasaan Ini](#)
-

6. Udang

Namun tidak seperti kebanyakan sumber makanan laut lainnya dari vitamin D, udang sangat rendah lemak. Namun, mereka masih mengandung jumlah vitamin D-152 IU yang baik per porsi.

7. Kuning Telur

Orang yang tidak makan ikan harus tahu bahwa makanan laut bukan satu-satunya sumber vitamin D. Telur utuh adalah sumber lain yang baik, serta makanan yang sangat bergizi. Sementara sebagian besar protein dalam telur ditemukan dalam putih, lemak, vitamin dan mineral kebanyakan ditemukan dalam kuning telur. Satu kuning telur khas dari ayam yang dipelihara di dalam ruangan mengandung 18-39 IU vitamin D.

8. Jamur

Jamur adalah tanaman satu-satunya sumber vitamin D. Seperti manusia, jamur dapat mensintesis vitamin ini ketika terkena sinar UV. Namun, jamur menghasilkan vitamin D2, sedangkan hewan menghasilkan vitamin D3. Meskipun vitamin D2 membantu meningkatkan kadar vitamin D dalam darah, itu mungkin tidak seefektif vitamin D3.

Itulah Makanan yang Mengandung Vitamin D Tinggi. Semoga bermanfaat dan sehat selalu ya sobat.