

Vitamin, Garam Galian & Suplemen

Apakah suplemen vitamin dan garam galian?

Pil vitamin atau garam galian yang diambil sebagai tambahan kepada makanan.

Adakah suplemen vitamin dan garam galian diperlukan?

- Jika anda sihat dan makan makanan seimbang berpandukan kepada Piramid Makanan Malaysia, suplemen tidak diperlukan, (melainkan jika anda mengandung atau bila dinasihati oleh Doktor atau Pakar Pemakanan).
- Jika anda perlu mengambil suplemen, sila rujuk kepada Doktor atau Pakar Pemakanan anda.
- Dos suplemen yang berlebihan boleh memudaratkan. Sila ikut [Saranan Pengambilan Nutrien Malaysia 2005 \(Recommended Nutrient Intakes for Malaysia 2005\)](#).

Apakah jenis suplemen vitamin dan garam galian yang biasa?

- [Vitamin A](#)
- [Vitamin C](#)
- [Vitamin B12](#)
- [Zat besi](#)
- [Zink](#)
- [Kalsium](#)
- [Asid Folik](#)
- [Iodine](#)

Vitamin A

- **Kepentingan**

Ia juga dikenali sebagai Retinol. Ia penting untuk :

- Tumbesaran kanak-kanak yang sempurna,
- Penglihatan yang baik (mencegah dan kadang-kala memulihkan rabun malam) untuk kanak-kanak dan orang dewasa.
- Kulit yang sihat
- Lapisan selaput mukosa didalam tubuh.

- **Kekurangan**

Kekurangan Vitamin A boleh menyebabkan :

- Penurunan daya tahan kepada jangkitan;
 - Kulit kasar, kering dan berjerawat;
 - Masalah penghadaman;
 - Batu karang (ginjal);
 - Rabun malam
 - Penyakit mata, termasuk xerophthalmia, dimana ia boleh menyebabkan buta.
- **Sumber**

Sumber Vitamin A yang baik adalah :

- Hati, telur
 - Marjerin
 - Susu penuh krim dan susu rendah lemak
 - Beta Carotene dari makanan (terdapat dengan banyaknya di dalam labu, lobak, aprikot, mangga, betik dan buah dan sayur yang berwarna kuning/oren dan merah serta dalam sayuran daun hijau seperti bayam, sawi, lobak putih dan ubi bit) yang akan ditukar kepada Vitamin A oleh tubuh kita.
- **Keracunan**
 - Vitamin A larut lemak, dan ianya disimpan dalam badan sekiranya suplemen berlebihan diambil secara berlebihan
 - Dalam kes yang teruk, kemungkinan berlaku rabun penglihatan, tekanan tinggi dalam otak, dan keguguran rambut.

Vitamin C

- **Kepentingan**

Vitamin C, juga dikenali sebagai asid askorbik.

- Ianya penting untuk pembentukan dan pengekalan kolagen, iaitu sejenis protein yang mengukuhkan kedudukan sel badan.
 - Ia sangat mustahak untuk tulang dan gigi, untuk pembuluh darah, dan penyembuhan luka.
 - Vitamin C juga membantu dalam proses metabolisme beberapa jenis asid amino dan hormon.
 - Ia juga memiliki kesan antioksidan, dengan membantu badan mengeluarkan kumuhan karcinogenik hasil dari proses metabolisme yang digelar sebagai radikal bebas.
- **Kekurangan**

Kekurangan Vitamin C boleh menyebabkan:

- Skurvi
- Kurang daya tahan
- Pendarahan gusi.

- **Sumber**

Sumber Vitamin C yang baik adalah :

- Jambu batu
- Betik
- Belimbing
- Mangga
- Buah Sitrus (Limau)
- Sayuran berdaun hijau

- **Keracunan**

- Cirit birit
- Gangguan gastro usus
- Pembentukan batu karang (ginjal)
- Penambahan asid urik

Vitamin B12

- **Kepentingan**

Vitamin B12 atau Cobalamin, dalam kombinasi dengan Folacin (Vitamin B12 juga dikenali sebagai Asid Folik)

- Ia digunakan dalam pembentukan sel darah merah
- Ia juga membantu dan mengekalkan pelindung selaput saraf.

- **Kekurangan**

Simtom kekurangan Vitamin B12 ialah:

- Pernicious Anemia
- Lumpuh otot dan urat saraf.

- **Sumber**

- Daging
- Ikan
- Ayam/itik
- Prodek tenusu
- Telur
- Hati

Zat Besi

- **Kepentingan**

Zat besi adalah garam galian yang diperlukan dengan sedikit tetapi sangat penting

untuk kebaikan kesihatan dan kehidupan. Kebanyakan daripada zat besi dalam tubuh manusia terdapat di sel darah merah-hemoglobin dan kepentingannya adalah:

- Memudahkan pembentukan hemoglobin dalam sel darah merah
- Pembentukan myoglobin dalam otot
- Pembawa oksigen
- Terlibat dalam penggunaan tenaga .

- **Kekurangan**

Secara amnya kekurangan zat besi boleh menyebabkan :

- Anemia
- Simptom 'Attention Deficit Hyperactivity Disorder' dikalangan kanak-kanak
- Dikalangan orang dewasa kerap kali menyebabkan keletihan

- **Sumber**

- Hati
- Beef
- Ayam/itik
- Ikan
- Cengkerang
- Telur
- Kekacang
- Kacang kering
- Buah prun kering
- Jus buah prun
- Bijiran - yang ditambah dengan zat besi
- Gandum penuh
- Roti yang diperkaya dengan galian dan bayam

- **Keracunan**

- Boleh merosakkan hati dan pancreas,
- Kemungkinan peningkatan risiko untuk barah dan penyakit jantung.

Asik Folik

- **Kepentingan**

- Juga di kenali sebagai Folate.
- Diperlukan untuk menghasilkan sel batu terutama sel darah merah.

- **Kekurangan**

- Kelesuan
- Keletihan
- Kurang daya tumpuan
- Cepat marah
- Pening
- Jantung berdebar
- Sesak nafas
- "Neural tube Defect" (kekurangan semasa mengandung)

- **Sumber**
 - Kekacang
 - Sayur daun berwarna hijau

Kalsium

- **Kepentingan**
 - Terlibat dalam proses penambahan garam galian dalam pembentukan tulang dan gigi janin
 - Kontraksi dan relaksasi otot,
 - Fungsi-fungsi saraf,
 - Pengawalan selular dalaman,
 - Cofactor enzim selular luaran,
 - Pembekuan darah dan tekanan darah
- **Kekurangan**
 - Osteoporosis,
 - Pertumbuhan kanak-kanak yang terbantut.
 - Osteomalasia
 - Rikets
- **Sumber**
 - Susu dan produk tenusu,
 - Ikan (Bertulang),
 - Tofu,
 - Kekacang,
 - Brokoli
 - Bayam
 - Cekur manis
 - Makanan yang diperkaya dengan kalsium
- **Keracunan**
 - Batu karang (ginjal).

Zink

- **Kepentingan**
 - Pengangkutan untuk Vitamin A,
 - Deria rasa,
 - Penyembuhan luka,
 - Produksi sperma,
 - Perkembangan bayi,
 - Memainkan peranan dalam kebanyakan enzim, hormon (insulin), bahan generik dan protein.
- **Kekurangan**
 - Kurang selera makan,

- Tumbesaran kanak-kanak terbantut,
 - Kelembapan perbentukan organ seks,
 - Penurunan fungsi imuniti,
 - Lambat penyembuhan luka.
- **Sumber**
 - Hati
 - Daging
 - Ayam/itik
 - Makanan laut
 - Kekacang (OffalsNuts)
 - Bijiran
 - Kekacang
 - Bijiran penuh
- **Keracunan**
 - Demam,
 - Muntah,
 - Cirit birit,
 - Gastrik
 - Pening

Iodin

- **Kepentingan**
 - Membantu dalam pengawalan metabolisma dan pembentukan janin.
- **Kekurangan**
 - Pembesaran kelenjar tairoid (goiter)
- **Sumber**
 - Makanan laut
 - Garam beriodin
- **Keracunan**
 - Sensasi panas dalam mulut, tekak dan perut
 - Sakit perut
 - Demam
 - Loya
 - Muntah
 - Cirit Birit
 - Hypotyroidism
 - Goiter