



VITAMIN, MINERAL PENTING UNTUK WANITA

Sebagai wanita, badan perlu kekal sihat supaya dapat melalui proses remaja, dewasa, kehamilan, menyusu dan membesarkan anak, berkerjaya sehingga umur selepas menopause.

Jangan jadikan kesibukan dan keluarga sebagai alasan tidak ambil berat terhadap diri sendiri. Tubuh memerlukan sumber nutrien penting sebagai makanan tambahan untuk memberi tenaga, tidak cepat letih walaupun sudah berusia dan sebagai langkah pencegahan terhadap penyakit seperti jantung, masalah penghadaman, demam selesema, diabetis dan sebagainya.

Minggu ini kita bincangkan kepentingan mineral dan suplemen kesihatan yang turut memainkan peranan penting untuk kekal sihat dan remaja.

1. ZAT BESI

Fungsi utama zat besi untuk membina hemoglobin yang akan membawa oksigen ke seluruh badan. Selain itu, anda memerlukan zat besi untuk mengoptimalkan fungsi imun dan untuk peraturan suhu. Selepas melahirkan anak, wanita memerlukan 18 miligram

(mg) zat besi setiap hari, manakala selepas menopause, hanya 8mg sehari diperlukan.

Antara perbezaan ketara adalah kerana ketika dalam umur reproduktif, wanita kehilangan sejumlah besar darah yang kaya dengan zat besi akibat haid.

Beberapa sayur-sayuran berdaun hijau gelap seperti bayam dan daging merah tanpa lemak adalah sumber kaya zat besi.

2. PROBIOTIK

Probiotik pada dasarnya adalah bakteria 'baik' untuk membantu melawan bakteria 'jahat' dalam badan yang boleh membawa kepada masalah gastrousus, jangkitan kulat, dan selesema.

Peranan bifidobakteria sebagai probiotik untuk menggalakkan penghadaman yang baik. Ia juga dipercayai dapat meningkatkan fungsi imun dan daya tahan terhadap jangkitan.

Mengapa kita perlu mengambil probiotik? Seseorang wanita mengalami isu usus kronik, penyakit dan jangkitan kulat yis daripada kelebihan pengeluaran bakteria jahat. Probiotik boleh

didapati daripada tempe, yogurt, coklat hitam (dark chocolate), kefir, sup miso dan suplemen probiotik.

3. KALSIMUM-MAGNESIUM

Kalsium adalah mineral penting untuk membina tulang (dan gigi) yang kuat, membantu kecekapan fungsi otot dan menghasilkan hormon. Magnesium pula menyokong sistem imun yang sihat, mengawal gula dalam darah, mengekalkan fungsi otot dan saraf, membantu mengekalkan tekanan darah yang normal.

Wanita mula kehilangan kepadatan tulang ketika berusia 20-an. Penting untuk mengekalkan pengambilan kalsium melalui pemakanan sihat seperti sayur-sayuran berdaun hijau gelap, keju, susu rendah lemak dan yogurt, bok choy, tahu, bendi, brokoli, kacang hijau, badam, dan ikan dalam tin dengan tulang.

Nilai harian keperluan badan adalah 1,000mg sehari. Selain itu, Kalsium membantu mengurangkan gejala PMS (premenstrual syndrom), manakala wanita yang kekurangan magnesium dalam diet boleh mengalami cirit-birit kronik, muntah dan migrain. Makanan bermagnesium



tinggi termasuk sayur-sayuran berdaun gelap, kekacang, ikan, kacang, biji-bijian, avokado, yogurt, pisang, buah-buahan kering, coklat gelap, dan banyak lagi. Nilai keperluan harian magnesium ialah 400mg.

4. IODIN

Menyokong pengeluaran hormon tiroid yang sihat dan mengoptimalkan fungsi tiroid terutama ketika kehamilan selain menguruskan fungsi otak dan penumpuan (concentration).

Ramai wanita kekurangan iodine menderitanya kehilangan fungsi sihat tiroid, yang dikaitkan dengan beberapa

gangguan psikiatri, obesiti, kemerosotan kognitif, penyakit jantung, dan pelbagai bentuk kanser yang berbeza, seperti penyakit payudara.

Makanan tinggi iodine termasuk buah kranberi dan makanan organik seperti yogurt, kentang, keju dan strawberi. Mengambil makanan yang kaya dengan iodine boleh memastikan tiroid mampu menguruskan metabolisme, detoksifikasi dan pertumbuhan sihat.

Beberapa kajian menunjukkan kekurangan iodine menyebabkan pembesaran kelenjar tiroid, kelesuan, kelemahan sistem imun, metabolisme menjadi perlahan, autisme, berat badan meningkat

dan mengganggu kesihatan mental seperti keresahan dan kemurungan.

5. CUKA EPAL (APPLE CIDER VINEGAR)

Rutin pertama pada waktu pagi selepas bangun tidur, minum campuran satu sudu besar cuka epal dengan empat sudu besar air suam.

Ia dipercayai mempunyai pelbagai manfaat termasuklah penurunan berat badan, penurunan kandungan gula dalam darah yang membantu mencegah diabetes, mengurangkan kolesterol dalam darah dan membantu mengawal berat badan.

Selain itu, bahan utama dalam cuka iaitu asid asetik, boleh membunuh bakteria dan menghalang mereka daripada membiak dan mencapai tahap berbahaya. Ia mempunyai sejarah penggunaan sebagai pembasmi kuman dan pengawet semula jadi.

Sentiasa berunding dengan doktor sebelum memulakan rutin mengambil makanan tambahan, terutama ketika hamil atau sekiranya anda sedang mengambil ubat-ubatan berkala. Amalkan hidup sihat dan kekalkan keceriaan anda.