



KETAHUI KEPERLUAN VITAMIN ANDA

Kira-kira 30 peratus daripada wanita yang kekurangan satu atau lebih vitamin penting untuk kekal sihat dan mencegah penyakit adalah golongan yang meningkat usia.

Faktor risiko membuat wanita cenderung mempunyai kekurangan mineral termasuk sering makan makanan yang diproses, vegetarian atau vegan, kurang berat badan (BMI <18.5) atau memakan kalori terlalu sedikit.

Mereka ini secara umum berusia lebih 65 tahun dan mempunyai status sosioekonomi yang rendah, kekurangan pendidikan dan hidup dalam kemiskinan. Sekiranya anda tidak pernah mengambil ubatan tambahan seperti multivitamin, ia menambahkan lagi risiko mengalami kekurangan zat. Vitamin terbaik untuk wanita termasuk vitamin A, C, D, E, K dan B.

Selain itu, nutrien lain yang penting termasuk zat besi, iodin, magnesium, Omega-3 minyak ikan dan kalsium. Sama ada berusia 20-an, 40-an atau 70-an, pastikan anda mendapat antioksidan vitamin

(vitamin A, C dan E). Vitamin A, C dan E adalah antioksidan yang berfungsi melawan kerosakan radikal bebas, penyebab penyakit penuaan dan penyakit berkaitan jantung, mata, kulit dan otak. Vitamin C bukan sahaja meningkatkan imunisasi terhadap selesema, jangkitan dan penyakit lain tetapi penting untuk melindungi penglihatan dan kulit daripada kerosakan yang disebabkan cahaya UV dan pencemaran alam sekitar.

Pastikan anda mengambil makanan kaya vitamin C. Vitamin A dan E bekerja untuk melindungi sel-sel sihat dan menghentikan mutasi sel. Kajian Institut Mata Kebangsaan menunjukkan diet rendah vitamin ini menjadi faktor risiko utama bagi penyakit degeneratif dan katarak pada wanita lanjut usia.

Malah vitamin A dan E juga dikenal pasti dapat membantu melindungi kulit daripada tanda penuaan dan kanser kulit. Vitamin D boleh diperolehi daripada



makanan tertentu seperti telur, beberapa produk tenusu dan cendawan tertentu tetapi kita akan mendapat majoriti vitamin D daripada sinar matahari.

Lelaki dan wanita berisiko tinggi kekurangan vitamin D kerana lebih ramai menghabiskan masa mereka di dalam pejabat atau memakai pelindung matahari ketika di luar rumah.

Vitamin D penting untuk kesihatan tulang, fungsi otak, mencegah gangguan 'mood' dan keseimbangan hormon kerana ia bertindak sebagai hormon semula jadi badan apabila dicernakan. Vitamin D yang mencukupi

boleh didapati jika anda menghabiskan masa kira-kira 15 hingga 20 minit di luar rumah beberapa hari dalam seminggu tanpa pelindung matahari. Ini membolehkan vitamin D untuk disintesis dengan efektif apabila ia diserap melalui kulit anda.

Vitamin K penting untuk membina dan mengekalkan tulang yang kuat, pembekuan darah dan mencegah penyakit jantung. Kajian menunjukkan individu yang menambah pengambilan vitamin K dalam pemakanan mempunyai risiko yang lebih rendah mati akibat penyakit kardiovaskular

Anda mungkin mengalami kekurangan vitamin K jika mengambil antibiotik untuk tempoh masa yang panjang, mengalami masalah usus seperti IBS atau penyakit keradangan usus atau mengambil ubat mengurangkan kolesterol.

Terdapat dua jenis utama vitamin K yang boleh diperolehi daripada diet kita. Vitamin K1 didapati dalam sayur-sayuran, manakala vitamin K2 didapati dalam produk tenusu. Cara terbaik untuk mengelakkan kekurangan vitamin K adalah makan banyak sayur-sayuran yang berbeza, termasuk berdaun

hijau, brokoli, kubis, ikan dan telur.

Vitamin B termasuk vitamin B12 dan folat penting untuk metabolisma wanita, mencegah keletihan dan meningkatkan fungsi kognitif. Ia membantu dalam banyak proses selular, proses pertumbuhan dan pembekalan tenaga kerana bekerja dengan vitamin lain seperti zat besi untuk membuat sel-sel darah merah dan membantu mengubah kalori yang anda makan kepada 'bahan api' di dalam badan.

Folat (yang dipanggil asid folik) penting untuk kehamilan yang sihat, membangunkan janin dan mencegah kecacatan kelahiran kerana membantu membina otak bayi dan saraf tunjang. Justeru kekurangan folat berbahaya untuk wanita hamil. Anda boleh dapatkan banyak vitamin B daripada produk haiwan seperti telur ayam kampung, ikan, daging, susu dan yogurt. Wanita yang lebih tua yang mempunyai anemia, vegan dan vegetarian perlu bekerjasama dengan doktor untuk memastikan mereka dapat vitamin B yang mencukupi kerana berada di risiko yang paling besar kekurangan vitamin B. Makanan tinggi folat termasuk bayam dan sayuran berdaun hijau, asparagus, buah-buahan sitrus, tembikai dan kacang