

## ADAKAH KITA MEMBUTUHKAN SUPLEMEN MAKANAN KESEHATAN ?

- Tubuh kita tak dapat membuat sendiri vitamin dan mineral (kecuali vitamin D) sehingga kita harus memperolehnya dari makanan sehari-hari agar dapat tetap sehat.
- Mengonsumsi suplemen vitamin merupakan suatu pilihan. Yang menarik, penelitian menunjukkan bahwa pengguna suplemen vitamin cenderung memiliki diet yang lebih bergizi dan gaya hidup yang lebih sehat dibanding yang bukan pengguna. Juga, jika anda termasuk orang yang aktif secara fisik, anda cenderung membutuhkan lebih banyak makanan sebagai bahan bakar untuk berolahraga sehingga kebutuhan zat gizi anda lebih besar. Jika anda mempunyai hobi jogging, misalnya, anda mungkin membutuhkan lebih banyak zat besi untuk mengganti kerusakan sel darah merah.
- Para ahli gizi berpendapat, pada kasus-kasus tertentu, keuntungan yang didapat dari sumber makanan yang kaya akan zat gizi tertentu (suplemen vitamin) bukan *hanya* disebabkan adanya zat gizi tersebut, namun juga oleh adanya suatu zat dalam makanan yang juga berperan penting, yaitu *zat fitokimia*, yang tidak terdapat pada suplemen makanan. *Satu-satunya* cara untuk mendapatkan kombinasi makanan yang kaya vitamin, mineral dan zat fitokimia adalah dengan mengonsumsi sumber makanan alaminya.
- Menurut sebuah survey gizi, orang biasanya mengonsumsi sejumlah mineral dalam jumlah pas-pasan, seperti seng, magnesium, selenium dan potasium, juga vitamin E. Cara terbaik untuk menjamin pasokannya cukup adalah dengan selalu mengonsumsi makanan yang berasal dari biji-bijian, seperti roti gandum, sereal biji-bijian, beras merah, kacang-kacangan, sayuran hijau, daging tanpa lemak dan ikan segar dalam diet anda sehari-hari.
- Bila anda seorang perokok, anda perlu menggandakan konsumsi vitamin C,

namun hal ini dapat dipenuhi hanya dengan mengonsumsi satu gelas jus jeruk dan sedikitnya empat porsi buah atau sayuran lainnya setiap hari—meski tentu saja yang terbaik adalah jangan merokok! Lebih jauh lagi, suplemen vitamin C ternyata mengandung kelebihan 200 mg dari kebutuhan sehari-hari, yang TIDAK dianjurkan bagi para perokok—karena menurut dua penelitian internasional, antioksidan dosis tinggi justru akan memperparah proses yang terjadi pada kanker paru.

- Suplemen yang mengandung zat gizi tertentu akan berguna bila anda harus membatasi makanan tertentu karena alasan medis. Contohnya, suplemen kalsium akan berguna untuk menjaga kekuatan tulang bila anda alergi terhadap susu dan juga peka terhadap sumber makanan-kaya-kalsium lainnya.
- Jika anda memutuskan untuk tetap mengonsumsi suplemen makanan sekedar untuk ‘berjaga-jaga’, yang terbaik adalah memilih suplemen multivitamin dan mineral dengan dosis sekali sehari yang mengandung kadar zat-zat gizi sesuai yang direkomendasikan. Jauhi suplemen dosis tinggi, dengan demikian anda tak mungkin menjadi overdosis yang memberi efek membahayakan bagi tubuh dan mengganggu penyerapan zat gizi lain.
- Ingat, suplemen makanan kesehatan hanya akan menjamin anda tak akan kekurangan zat gizi tersebut, dan bukan memberikan tingkat kesehatan yang optimal. Hal ini disebabkan karena suplemen tersebut tidak mengandung serat alami dan zat fitokimia yang terdapat pada makanan yang sebenarnya.