



## 10 Suplemen Multivitamin Terbaik untuk Wanita Tahun 2024 – Kesehatan Menurut Forbes

### Description

#### Manfaat dan Komposisi Multivitamin untuk Wanita

##### Apa Itu Multivitamin?

Multivitamin adalah suplemen yang berisi berbagai macam jenis vitamin. Menurut Spencer Kroll, M.D., Ph.D, dari Kroll Medical Group di Morganville, New Jersey, multivitamin adalah “suplemen nutrisi yang biasanya mengandung vitamin larut lemak dan vitamin larut air.” Multivitamin dapat ditemukan dalam bentuk cair dan oral, terkadang bahkan sebagai suntikan.

##### Manfaat Multivitamin

Bagi mereka yang berisiko mengalami kekurangan nutrisi, multivitamin dapat membantu mengisi kesenjangan nutrisi dalam diet. Secara khusus, mereka dapat membantu orang mencapai Angka Kebutuhan Gizi Harian (RDA) atau Asupan Cukup (AI) dari vitamin dan mineral tertentu yang mungkin tidak diperoleh dari makanan saja. Namun, penelitian tentang manfaat kesehatan potensial ini masih belum konsisten.

##### Apa Saja Kandungan Multivitamin untuk Wanita?

Berikut adalah beberapa jenis vitamin yang paling umum ditemukan dalam multivitamin:

- Vitamin A, C, D, E, K
- Vitamin B kompleks (B1, B2, B3, B6, B12, asam folat, biotin)
- Vitamin C
- Vitamin D
- Vitamin E
- Vitamin K

Selain itu, multivitamin biasanya juga mengandung mineral seperti kalsium, fosfor, zat besi, yodium, magnesium, mangan, tembaga, dan seng, tambah Dr. Kroll. Multivitamin wanita juga mungkin mengandung konsentrasi tambahan vitamin tertentu seperti vitamin D, yang mungkin lebih penting bagi pencegahan osteoporosis pada wanita.

Pilihan Terbaik untuk Kesehatan Wanita

Dengan berbagai manfaat dan kandungan yang penting bagi kesehatan wanita, multivitamin dapat menjadi pilihan terbaik untuk memastikan tubuh tetap tercukupi nutrisinya. Dengan formulasinya yang beragam, multivitamin dapat menjadi tambahan yang berguna dalam menjaga keseimbangan nutrisi harian. Mengetahui kandungan dan manfaatnya, multivitamin yang dirancang khusus untuk wanita dapat menjadi pilihan tepat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi sehari-hari.

## Ringkasan

Multivitamin adalah suplemen yang mengandung berbagai jenis vitamin. Dr. Spencer Kroll dari Kroll Medical Group menjelaskan bahwa multivitamin biasanya mengandung vitamin larut lemak dan vitamin larut air. Ada berbagai formulasi multivitamin yang dapat dipilih, masing-masing dengan kombinasi vitamin yang berbeda. Multivitamin dapat membantu mengisi kekurangan nutrisi dalam diet dan mencapai asupan vitamin yang disarankan. Namun, penelitian tentang manfaat kesehatan potensial dari mengonsumsi multivitamin masih belum konsisten. Apa pendapat Anda tentang multivitamin? Apakah Anda mengonsumsinya untuk mencegah penyakit kronis atau mengisi kekurangan nutrisi? Bagikan pendapat Anda di kolom komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari [homp.my.id](http://homp.my.id) yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)