



## 5 Suplemen Terbaik untuk Penuaan Sehat Menurut Pakar Kesehatan

### Description

Kenapa Anda Harus Memperhatikan Suplemen dalam Gaya Hidup Sehat

Suplemen versus Makanan Sehat

Menurut Kara Burnstine, RD, seorang pendidik gizi di Pritikin Longevity Center, penting untuk diingat bahwa suplemen hanya bersifat tambahan. Meskipun baik untuk memberikan sedikit keuntungan ketika Anda kekurangan beberapa nutrisi, cara terbaik untuk mendapatkan vitamin, mineral, dan antioksidan yang Anda butuhkan adalah melalui diet sehat dan nutrisi.

Manfaat Suplemen Sebagai Bantuan

Meskipun makanan adalah sumber utama nutrisi, terkadang kita memerlukan bantuan tambahan melalui suplemen. Dalam kondisi tertentu, suplemen dapat membantu menjaga kecukupan nutrisi tubuh, terutama saat kita menua dan proses tubuh mulai menurun.

Pentingnya Konsultasi dengan Dokter

Sebelum memulai konsumsi suplemen, selalu konsultasikan dengan dokter Anda untuk memastikan tidak ada interaksi dengan obat yang sedang Anda konsumsi. Terutama bagi orang-orang yang memasuki usia emas, ada beberapa rekomendasi dari Burnstine tentang suplemen yang direkomendasikan.

Kalsium untuk Kesehatan Tulang

Kalsium memiliki peran penting dalam tubuh, terutama untuk kekuatan tulang. Burnstine merekomendasikan konsumsi kalsium sehari-hari terutama bagi perempuan yang telah melewati menopause karena risiko osteoporosis.

Vitamin D untuk Daya Tahan Tubuh

Vitamin D sangat penting untuk penyerapan kalsium dan memiliki sifat anti-inflamasi, antioksidan, dan

neuroprotektif. Konsumsi vitamin D sehari-hari sangat dianjurkan terutama saat tubuh mulai menua.

### Probiotik untuk Kesehatan Usus

Suplemen probiotik memiliki manfaat untuk meningkatkan kesehatan usus, sistem kekebalan tubuh, dan pencernaan. Burnstine menyarankan untuk mendapatkan probiotik melalui makanan dan suplemen untuk mendukung kesehatan tubuh.

### Magnesium untuk Kestabilan Mood

Magnesium penting untuk fungsi imun, reaksi enzimatik, dan stabilisasi mood. Konsumsi magnesium sehari-hari dapat membantu mencegah masalah kesehatan mental dan fisik yang umum terjadi pada usia lanjut.

Ini adalah ringkasan artikel tentang pentingnya suplemen dalam gaya hidup sehat dan rekomendasi dari ahli gizi mengenai suplemen yang diperlukan terutama pada usia lanjut. Semua informasi ini penting untuk diperhatikan agar dapat menjaga kesehatan tubuh dan kualitas hidup yang optimal.

## Ringkasan

Jika Anda pernah berjalan di lorong suplemen di apotek, Anda pasti melihat banyak pilihan yang tersedia untuk lemari obat Anda. Menurut Survei Konsumen 2022 dari Dewan Nutrisi yang Bertanggung Jawab tentang Suplemen Pangan, 75% orang Amerika menggunakan suplemen pangan, kebanyakan secara teratur.

Apakah Anda mengandalkan suplemen untuk kebutuhan gizi Anda? Apa pendapat Anda tentang pentingnya nutrisi dari makanan sehari-hari? Bagaimana pengalaman Anda dengan suplemen? Jangan ragu untuk berbagi pandangan 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 yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)