



Anda pernah tahu? Ahli kulit mengingatkan tentang dua suplemen yang sering dikonsumsi yang bisa menyebabkan jerawat

Description

Suplemen Vitamin B6 dan B12 Bisa Sebabkan Jerawat, Dermatolog Peringatkan

Amerika sangat menyukai suplemen. Tiga perempat dari kami mengonsumsinya, menurut survei terbaru oleh Council for Responsible Nutrition. Namun, meskipun vitamin pills adalah obat, dalam jumlah yang cukup tinggi, dapat menyebabkan efek samping – termasuk masalah kulit, demikian peringatan dari seorang ahli dermatologi terkemuka.

****Efek Samping Mengonsumsi Suplemen Vitamin B6 dan B12****

Dr. Charles Puza, seorang ahli dermatologi bersertifikat dewan yang berbasis di New York, mengungkapkan bahwa dosis tinggi vitamin B6 dan B12 terkait dengan menyebabkan jerawat dan memperburuk jerawat.

****Jumlah Vitamin B6 dan B12 yang Dianjurkan****

Menurut panduan pemerintah, orang dewasa seharusnya mengonsumsi sekitar 2,4 mikrogram Vitamin B12 per hari, dan antara 1,3 hingga 1,7 miligram B6, tergantung pada jenis kelamin dan usia. Namun, beberapa suplemen mengandung jauh di atas ini.

****Efek Samping dari Megadosis****

Meskipun efek samping lainnya hanya terjadi dengan megadosis B12, seperti di atas 500 atau 1000, Dr Puza mengatakan jerawat mungkin merupakan efek samping dari suplemen di apotek Anda.

****Penelitian yang Mendukung****

Penelitian menunjukkan bahwa injeksi vitamin B12 dapat mengubah DNA bakteri jerawat umum yang ditemukan di pori-pori. Lainnya menemukan bahwa vitamin B12 dapat membantu mikroorganisme di balik jerawat, yang disebut *Propionobacterium acnes*, tetap hidup dengan membantu mereka bernapas.

****Kesimpulan****

Sebuah tinjauan yang dipublikasikan di jurnal *Dermatology Online* menyimpulkan bahwa dosis tinggi

vitamin B6 dapat menyebabkan lesi kulit. Sementara hal ini masih belum jelas tentang proses biologis yang mungkin mendorong perubahan ini.

****Mengonsumsi Suplemen Secara Bijak****

Suplemen dapat membantu melengkapi asupan nutrisi harian. Namun, penting untuk memperhatikan dosis yang tepat sesuai dengan rekomendasi, karena dosis yang terlalu tinggi dapat menyebabkan berbagai efek samping, termasuk masalah kulit seperti jerawat.

Ringkasan

Sebuah peringatan dari seorang dermatologis mengenai dua suplemen yang sering dikonsumsi yang bisa menyebabkan jerawat. Artikel ini membahas risiko mengonsumsi vitamin B6 dan B12 dalam dosis tinggi yang dapat memperburuk kondisi jerawat. Banyak suplemen mengandung dosis di atas rekomendasi harian, sehingga penting untuk berhati-hati dalam mengonsumsinya. Apakah Anda sering mengonsumsi suplemen vitamin? Apakah Anda pernah mengalami masalah kulit setelah mengonsumsi suplemen vitamin tertentu? Bagikan pengalaman dan 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 yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark