



Apakah Anda Mendapatkan Cukup Vitamin? Peneliti Temukan Dua Vitamin B yang Membantu Mengurangi Risiko Penyakit Terkait Usia

Description

Vitamin B12 dan asam folat merupakan kombinasi terbaru yang dapat membantu seseorang memperlambat proses penuaan, temuan dari sebuah penelitian. Diketahui bahwa ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi folat, yang merupakan vitamin B9, bersama dengan vitamin B12, baik melalui suplemen maupun makanan untuk mengurangi risiko bayi mereka mengalami cacat tabung saraf, termasuk spina bifida. Para peneliti dari Dublin City University (DCU) menemukan bahwa dua vitamin B ini juga dapat membantu mengurangi kerusakan pada DNA yang menyebabkan penyakit terkait usia.

Kombinasi Vitamin B12 dan Asam Folat Menurunkan Kerusakan pada DNA

Peneliti menunjuk kepada mitokondria kecil yang menghasilkan energi yang dibutuhkan oleh setiap sel kita. Struktur ini memiliki DNA mereka sendiri yang, seiring bertambahnya usia, mengalami kerusakan dan menyebabkan penyakit terkait usia. Namun, dengan asupan optimal vitamin B12 dan folat, kita dapat mengurangi kerusakan ini.

Menjaga Kesehatan DNA dengan Asupan Optimal Vitamin B12 dan Folat

Profesor Anne Parle-McDermott dari DCU menjelaskan, “Anda perlu memfokuskan untuk memastikan bahwa Anda memiliki status B12 dan folat yang optimal untuk mencegah mutasi DNA ini terjadi.” Penelitian ini menunjukkan bahwa kekurangan folat meningkatkan risiko kondisi seperti cacat jantung bawaan, penyakit radang usus, penyakit Parkinson, dan kanker. Makanan berdaun hijau mengandung folat serta sereal sarapan, tetapi sulit untuk mendapatkan cukup dari diet saja, sehingga mungkin diperlukan suplemen.

Asupan Folat dan Vitamin B12 Untuk Mencegah Penyakit Terkait Usia

Kekurangan folat telah dikaitkan dengan peningkatan risiko kondisi seperti cacat jantung bawaan, penyakit radang usus, penyakit Parkinson, dan kanker. Sayuran berdaun hijau mengandung folat serta sereal sarapan, namun sulit untuk mendapatkan cukup dari diet saja, sehingga mungkin diperlukan suplemen. Vitamin B12 terdapat dalam daging, ikan, telur, produk susu, dan makanan yang khusus

difortifikasi, tetapi juga tersedia dalam bentuk suplemen. Peneliti menunjukkan bahwa kekurangan folat telah dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit tertentu, dan penting untuk memastikan asupan yang cukup sepanjang kehidupan.

Ringkasan

Penelitian terbaru menemukan bahwa kombinasi vitamin B12 dan asam folat dapat membantu memperlambat proses penuaan. Apakah Anda sudah cukup mendapatkan kedua vitamin tersebut dalam diet Anda? Bagaimana cara menambah asupan vitamin B12 dan folat untuk mengurangi kerusakan pada DNA? Berikan pendapat dan pertanyaan Anda di komentar di bawah ini!

Apakah Anda sudah tahu bahwa kekurangan folat berhubungan dengan risiko penyakit seperti penyakit jantung bawaan, penyakit Parkinson, dan kanker? Bagaimana pandangan Anda terkait fakta bahwa sulit untuk mendapatkan jumlah folat yang cukup dari makanan sehari-hari?

Beri tahu kami pendapat dan pengalaman Anda terkait dengan topik ini!

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