



## Apakah Suplemen Multivitamin Anda Benar-benar Efektif? Penelitian Baru Menemukan Jawaban Mengejutkan!

### Description

Manfaat Multivitamin Harian Tidak Menjamin Anda Hidup Lebih Lama

Sebuah penelitian baru menemukan bahwa minum multivitamin setiap hari tidak membantu Anda hidup lebih lama. Para peneliti tidak menemukan bukti bahwa konsumsi multivitamin harian dapat menurunkan risiko kematian akibat kondisi seperti penyakit jantung atau kanker. Berikut adalah pembahasan mengenai studi tersebut dan apa yang ditemukan para ahli.

Studi yang dipublikasikan di JAMA Network Open, dari National Institutes of Health (NIH), menganalisis data dari hampir 400.000 orang dewasa selama 20 tahun. Peserta studi memiliki usia rata-rata 61,5 tahun dan umumnya sehat, tanpa riwayat penyakit kronis. Selama periode 20 tahun yang diikuti, para peneliti melaporkan hampir 165.000 kematian.

Para peneliti tidak menemukan bukti bahwa mengonsumsi multivitamin setiap hari menurunkan risiko kematian akibat penyakit seperti penyakit jantung atau kanker. Sebaliknya, orang yang sehat yang mengonsumsi multivitamin harian sedikit lebih mungkin (4%) daripada orang yang tidak mengonsumsi vitamin untuk meninggal dalam periode studi, menurut penelitian tersebut.

Namun demikian, studi ini tidak menganalisis data dari orang-orang dengan kekurangan vitamin yang sudah ada sebelumnya. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk populasi dengan kekurangan gizi untuk mengetahui apakah penggunaan multivitamin memberikan hasil yang sama.

### Tujuan Penggunaan Multivitamin

Dr. Stephen Vogel, seorang ahli kedokteran keluarga dengan PlushCare, menjelaskan bahwa diet dan gaya hidup lebih penting daripada suplemen vitamin untuk umur panjang. “Bagi mereka yang sehat tanpa risiko kekurangan, belum cukup bukti yang tersedia untuk menunjukkan bahwa suplemen multivitamin akan meningkatkan umur panjang,” tambahnya.

### Rekomendasi Penggunaan Multivitamin

Dr. Vogel juga menekankan bahwa pengambilan multivitamin harus dibicarakan terlebih dahulu dengan penyedia layanan kesehatan. “Ini adalah alat untuk membantu kita membuat keputusan yang diinformasikan,” katanya.

### Pentingnya Fokus pada Pola Makan Sehat

Dr. Vogel menyarankan agar fokus utama tetap pada pola makan sehat dan gaya hidup. “Selain multivitamin, fokuslah pada kebiasaan hidup sehat seperti tidur cukup, mengonsumsi banyak buah dan sayuran, dan bergerak setiap hari untuk membantu Anda menjalani hidup yang lebih panjang dan sehat,” katanya.

### Kesimpulan Akhir

Dengan demikian, penting bagi individu untuk mempertimbangkan kebutuhan pribadi mereka sebelum memutuskan apakah harus mengonsumsi multivitamin. Semua orang memiliki kebutuhan yang berbeda, dan berkonsultasi dengan tenaga medis seperti dokter atau ahli gizi dapat membantu menentukan apakah multivitamin tepat untuk Anda. Jadi, meskipun multivitamin mungkin tidak membantu hidup lebih lama, itu adalah keputusan yang tergantung pada kebutuhan individu masing-masing untuk melengkapi nutrisi yang kurang dari makanan sehari-hari.

## Ringkasan

Studi terbaru menemukan bahwa mengonsumsi multivitamin setiap hari tidak akan membantu Anda hidup lebih lama. Peneliti tidak menemukan bukti bahwa mengonsumsi multivitamin secara rutin menurunkan risiko kematian akibat penyakit seperti penyakit jantung atau kanker. Bagaimana pendapat Anda tentang hasil penelitian ini? Apakah Anda tetap akan mengonsumsi multivitamin setiap hari setelah membaca temuan ini? Berikan komentar dan pendapat Anda 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](#)