



## Keajaiban Multivitamin untuk Meningkatkan Kinerja Otak dan Mengatasi Penuaan: Semua yang Perlu Anda Ketahui

### Description

#### Manfaat Multivitamin untuk Kesehatan Otak

Belum pasti apakah multivitamin akan meningkatkan kesehatan otak atau memberikan manfaat kognitif. Namun, sebuah studi yang diterbitkan pada bulan Januari di American Journal of Clinical Nutrition memperkuat bukti bahwa terdapat manfaat tersebut, terutama bagi orang dewasa yang lebih tua. Dalam studi tersebut, orang dewasa di atas usia 60 tahun yang mengonsumsi multivitamin harian (Centrum Silver) memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi plasebo.

Rekomendasi mengenai vitamin dan suplemen seringkali tidak jelas karena tidak diatur oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan Amerika Serikat (FDA). Tubuh juga lebih mudah menyerap nutrisi dari makanan daripada dari vitamin. Oleh karena itu, keputusan untuk menambahkan suplemen atau vitamin dalam diet berada di tangan pasien dan dokter masing-masing.

Penting untuk menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan sebelum mempertimbangkan kesehatan otak atau vitamin. Hal ini mencakup mencegah penyakit kardiovaskular, berolahraga, tidur yang cukup, dan pola makan sehat. Meskipun belum ada cukup bukti untuk membuat rekomendasi bagi populasi umum, banyak orang dapat menambahkan multivitamin ke dalam rutinitas tanpa masalah.

Nutrisi tertentu telah terbukti berhubungan dengan kesehatan otak, termasuk asam lemak omega-3. Namun demikian, makanan yang kaya nutrisi yang baik untuk kesehatan tubuh secara keseluruhan juga baik untuk kesehatan otak.

Dalam memilih multivitamin, konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi untuk merekomendasikan merek yang sesuai. Berhati-hatilah saat mendapatkan vitamin atau suplemen dari iklan online dan pastikan untuk memilih merek yang terpercaya dan telah diuji oleh pihak ketiga.

Pilihan multivitamin yang mudah ditemukan di pasaran antara lain Thorne's multivitamin for women, Nature Made's multivitamin, dan lainnya. Meskipun multivitamin harian umumnya dianggap aman,

tetapi berhati-hatilah dengan vitamin tertentu yang dapat menyebabkan overdosis. Selain itu, sebaiknya hindari penggunaan herbal karena dapat berinteraksi dengan obat-obatan lainnya. Jika ada hal-hal khusus yang ingin Anda lakukan, konsultasikan dengan dokter keluarga Anda terlebih dahulu.

## Ringkasan

Multivitamin sering menjadi bahan pokok di banyak rumah atau lemari obat, karena ini adalah cara mudah untuk merasa bahwa Anda melakukan yang terbaik untuk memenuhi kebutuhan harian vitamin dan mineral Anda. Namun, belum jelas apakah multivitamin akan meningkatkan kesehatan otak Anda atau memberikan manfaat kognitif. Namun, sebuah studi yang diterbitkan bulan Januari di American Journal of Clinical Nutrition memperkuat bukti bahwa ada manfaat untuk orang dewasa yang lebih tua. Apakah Anda mempertimbangkan untuk mengonsumsi multivitamin? Apakah Anda sudah pernah mencoba mengonsumsi multivitamin? Berikan pendapat Anda di bagian komentar!

Apakah Anda mempertimbangkan untuk mengonsumsi multivitamin? Apakah Anda sudah pernah mencoba mengonsumsi multivitamin? Berikan pendapat Anda di bagian komentar!

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