



Manfaat Sebenarnya dari Konsumsi Multivitamin Setiap Hari: Apakah Benar-benar Penting?

Description

Manfaat dan Kendala Multivitamin untuk Kesehatan dan Umur Panjang

Apa itu Multivitamin?

Multivitamin adalah suplemen yang mengandung berbagai macam vitamin dan mineral, seringkali dalam dosis yang tidak melebihi kebutuhan harian resmi. Ini dapat berupa suplemen anti-stress, suplemen kompleks vitamin B, multivitamin sehari-hari, dan multivitamin terapeutik untuk berbagai kondisi kesehatan.

Tentang Penelitian Terbaru

Penelitian terbaru mengevaluasi hubungan antara penggunaan multivitamin dan penyebab kematian akibat penyakit kronis seperti kanker dan penyakit kardiovaskular. Para peneliti menggabungkan dan menganalisis data dari tiga penelitian besar di Amerika Serikat yang melibatkan total 390.124 orang dewasa.

Hasil Penelitian

Selama periode studi, 164.762 orang meninggal; 57 persen dari kematian ini disebabkan oleh kanker, penyakit jantung, atau stroke. Secara keseluruhan, penggunaan multivitamin setiap hari tidak terkait dengan risiko kematian karena penyakit apapun.

Kelebihan dan Keterbatasan

Studi sebelumnya menunjukkan temuan yang inkonsisten terkait multivitamin dalam mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, kanker, atau kematian. Salah satu alasan adalah orang yang mengonsumsi multivitamin cenderung lebih sadar akan kesehatan dibandingkan dengan mereka yang tidak.

Pertimbangan untuk Menggunakan Multivitamin

Meskipun multivitamin tidak meningkatkan umur, ada manfaat lain yang bisa didapatkan dari mengonsumsi multivitamin. Beberapa formulasi multivitamin telah terbukti dapat memperlambat perkembangan degenerasi makula terkait usia.

Kesimpulan

Meskipun multivitamin tidak terbukti meningkatkan umur, penting untuk fokus pada pola makan yang sehat dan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan. Suplemen multivitamin mungkin membantu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi harian, terutama bagi mereka yang tidak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup melalui diet mereka. Jangan lupa untuk berkonsultasi dengan ahli kesehatan sebelum mengonsumsi multivitamin.

Ringkasan

Studi baru menunjukkan bahwa mengonsumsi multivitamin setiap hari tidak menurunkan risiko meninggal akibat kanker, penyakit jantung, atau stroke. Meskipun demikian, ada beberapa manfaat dari suplemen. Apakah Anda sering mengonsumsi multivitamin? Apakah Anda merasa ada perubahan dalam kesehatan Anda setelah mengonsumsinya? Bagaimana pendapat Anda tentang hasil penelitian ini? Bagikan pengalaman dan pendapat Anda di kolom komentar di bawah 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