



Mengapa Anda Membutuhkan Vitamin D dan Cara Mendapatkannya Lebih Banyak dalam Pola Makan Anda

Description

Mengenal Pentingnya Vitamin D untuk Kesehatan

Vitamin D memiliki peran yang sangat penting untuk kesehatan tubuh, tidak hanya untuk kesehatan tulang. Manusia memerlukan vitamin D untuk fungsi sistem kekebalan tubuh, pertumbuhan sel dan perbaikan, serta hal-hal lainnya. Sumber utama vitamin D berasal dari sinar matahari dan makanan. Sebelum membahas makanan sumber vitamin D, penting untuk mengetahui dari mana vitamin D berasal.

Istilah Seputar Vitamin D

Tingkat vitamin D yang dibutuhkan tubuh tergantung pada lokasi geografis dan warna kulit seseorang. Sebuah studi membandingkan paparan sinar matahari di Miami dan Boston menunjukkan perbedaan yang signifikan. Kembali ke topik vitamin D di makanan, ahli kesehatan sepakat bahwa jika Anda tidak yakin mendapatkan cukup vitamin D melalui makanan dan sinar matahari, lebih aman untuk mengonsumsi suplemen.

Asupan Vitamin D Dari Makanan

Menurut Institut Kesehatan Nasional AS, asupan harian sekitar 600 IU sudah cukup bagi orang dewasa hingga usia 70 tahun. Sementara itu, untuk usia di atas 70 tahun, disarankan asupan sebanyak 800 IU. Berikut beberapa sumber makanan yang kaya vitamin D:

- Ikan berlemak: trout, salmon, tuna, dan lainnya
- Serat hewani: susu, telur, dan daging
- Makanan yang difortifikasi: susu, jus jeruk, dan sereal

Manfaat dan Kandungan Vitamin D dalam Makanan

Ikan berlemak menjadi salah satu sumber terbaik vitamin D, seperti trout dan salmon. Contoh lainnya adalah susu yang biasanya difortifikasi untuk meningkatkan kandungan vitamin D. Telur juga mengandung vitamin D, meskipun dalam jumlah yang lebih kecil. Selain itu, beberapa makanan yang

difortifikasi seperti sereal dan jus jeruk juga bisa menjadi alternatif sumber vitamin D.

Rekomendasi Konsumsi Vitamin D Sehari-Hari

Pedoman asupan harian vitamin D dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang kaya vitamin D sesuai dengan kebutuhan tubuh Anda. Disarankan untuk memperhatikan label pada kemasan makanan dan minuman tertentu yang telah difortifikasi dengan vitamin D, sehingga Anda bisa memastikan mencukupi kebutuhan vitamin D harian yang diperlukan. Jika sulit memperoleh vitamin D dari makanan, maka konsumsi suplemen vitamin D juga bisa menjadi solusi yang efektif.

Ringkasan

Vitamin D sangat penting untuk kesehatan Anda, bukan hanya untuk kesehatan tulang. Manusia membutuhkan vitamin D untuk fungsi kekebalan, pertumbuhan sel dan perbaikan, dan banyak hal lainnya. Dapatkan vitamin D dari sinar matahari dan makanan, mari kita lihat makanan mana yang memiliki vitamin D tertinggi. Berapa banyak sinar matahari yang Anda butuhkan untuk mendapatkan cukup vitamin D? Serapannya berbeda tergantung di mana Anda tinggal dan warna kulit Anda. Bagaimana cara menambahkan vitamin D ke dalam diet Anda? Berbagai cara mudah melalui makanan seperti ikan berlemak, produk hewani, dan makanan yang difortifikasi. Apakah Anda sudah mendapatkan cukup vitamin D? Bagikan pengalaman Anda dan rekomendasi makanan yang kaya vitamin D 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](#)