



Mengapa Mengonsumsi Vitamin Tanpa Resep Dokter Dapat Berbahaya bagi Kesehatan Anda

Description

Pentingnya Berkonsultasi dengan Dokter Sebelum Mengonsumsi Suplemen Vitamin

Mengonsumsi suplemen vitamin setiap hari mungkin terlihat mewah, namun kebiasaan tersebut tanpa berkonsultasi dengan dokter dapat berdampak negatif pada kesehatan, peringatkan para ahli kesehatan. Meskipun pil vitamin dapat membantu orang dengan kekurangan, lansia, atau wanita hamil, penelitian telah menunjukkan bahwa overdosis dapat mengakibatkan masalah seperti gangguan pencernaan, batu ginjal, bahkan penyakit jantung. Pil tersebut juga bukan pengganti dari pola makan sehat.

Pentingnya Pengawasan Medis dalam Mengonsumsi Suplemen Vitamin

Menurut Mohan Kumar Singh, Konsultan Senior – Kedokteran Internal, Marengo Asia Hospital, Gurugram, mengatakan bahwa penggunaan pil multivitamin atau kalsium secara rutin tanpa pengawasan medis dapat memiliki konsekuensi negatif terhadap kesehatan. Terlalu banyak mengonsumsi suplemen bisa merusak organ-organ tubuh dan menyebabkan gejala seperti mual, muntah, dan nyeri perut.

Dampak Mengonsumsi Terlalu Banyak Suplemen Vitamin

Suplemen vitamin tertentu juga dapat berinteraksi dengan obat-obatan tertentu, mengurangi efektivitasnya atau bahkan menimbulkan efek samping negatif. Selain itu, terlalu banyak mengonsumsi multivitamin dapat mengganggu keseimbangan nutrisi alami tubuh, kadang-kadang menyebabkan ketidakseimbangan atau kekurangan. Tayal juga menekankan bahwa multivitamin tidak dibutuhkan oleh semua orang dan seharusnya tidak dianggap sebagai pengganti dari pola makan seimbang yang mencakup buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, lemak sehat, dan protein.

Konsultasi dengan Ahli Kesehatan untuk Menentukan Kebutuhan Suplemen

Menurut Mohan, faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, kebiasaan makan, dan masalah medis yang sudah ada adalah hal penting yang perlu dipertimbangkan dalam menentukan apakah seseorang membutuhkan suplemen ini. Dia menekankan betapa pentingnya berbicara dengan dokter untuk menentukan kebutuhan nutrisi spesifik setiap individu dan jika diperlukan, untuk mengarahkan

penggunaan suplemen tersebut.

Rekomendasi untuk Mendapatkan Nutrisi dari Makanan Sehat

Selalu disarankan untuk mendapatkan nutrisi dari pola makan yang beragam dan seimbang sebisa mungkin. Meskipun suplemen mungkin diperlukan untuk populasi tertentu atau dalam keadaan tertentu, mereka seharusnya melengkapi, bukan menggantikan, gaya hidup sehat. Mengonsumsi multivitamin secara reguler tanpa mengonfirmasi kekurangannya melalui tes darah bisa mengganggu penyerapan nutrisi lain atau bahkan menjadi toksik jika terlalu banyak dikonsumsi dalam jangka waktu lama. Penelitian telah menunjukkan bahwa overdosis suplemen dapat berdampak pada organ tubuh yang mana hal tersebut adalah sesuatu yang sangat berbahaya bagi kesehatan.

Ringkasan

Konsumsi suplemen vitamin harian mungkin terdengar mewah, tetapi para ahli kesehatan memperingatkan bahwa penggunaan secara teratur tanpa berkonsultasi dengan dokter dapat berdampak negatif bagi kesehatan. Terlalu banyak mengonsumsi vitamin dapat menyebabkan gangguan pencernaan, pembentukan batu ginjal, bahkan penyakit jantung. Suplemen vitamin bukanlah pengganti diet sehat. Pertimbangkan usia, jenis kelamin, kebiasaan makan, dan masalah kesehatan sebelum mengonsumsi suplemen. Bagaimana pendapat Anda tentang penggunaan multivitamin? Apakah Anda sudah memeriksa kebutuhan nutrisi Anda melalui tes darah? Yuk 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](#)