



Mengapa Suplemen Vitamin D dan Kalsium Belum Memberikan Hasil yang Diinginkan

Description

Bukankah suplemen vitamin D dan kalsium baik untuk tubuh? Sebuah studi terbaru yang diterbitkan di *Annals of Internal Medicine* menemukan bahwa suplemen tersebut tidak memberikan manfaat kesehatan yang signifikan. Studi tersebut melibatkan lebih dari 36.000 wanita lanjut usia selama 22 tahun.

Efek Suplemen Vitamin D dan Kalsium pada Patah Tulang dan Kematian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengurangan risiko patah tulang dengan mengonsumsi suplemen tersebut. Namun, ada sedikit penurunan risiko kematian akibat kanker dan sedikit peningkatan risiko kematian akibat penyakit jantung.

Tanggapan terhadap Hasil Studi

Menurut peneliti, peningkatan risiko kematian akibat penyakit jantung mungkin disebabkan oleh pembentukan kalsifikasi di arteri koroner akibat penggunaan suplemen kalsium dalam jangka panjang. Namun, ini hanya sebuah hipotesis dan memerlukan penelitian lebih lanjut.

Suplemen Vitamin yang Sebaiknya Dihindari

Berdasarkan penelitian ini, vitamin D dan kalsium termasuk dalam daftar suplemen yang sebaiknya tidak dikonsumsi. Selain itu, ada 5 suplemen lain yang sebaiknya dihindari, antara lain vitamin C, vitamin A, vitamin E, vitamin B6, dan multivitamin.

Kesimpulan

Jika Anda tidak mengalami kekurangan vitamin, sebaiknya hindari penggunaan suplemen vitamin secara rutin. Lebih baik mengonsumsi buah segar, yang lebih sehat dan menyehatkan tubuh. Namun, jika Anda memiliki kekurangan vitamin, konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan penanganan yang sesuai.

Ringkasan

Studi besar terbaru menunjukkan bahwa suplemen kalsium dan vitamin D tidak memiliki efek pada pencegahan fraktur tulang dan bahkan bisa meningkatkan risiko kematian. Mengonsumsi suplemen tersebut tidak memberikan manfaat apapun dan bahkan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan kanker. Simak informasi selengkapnya dan daftar 7 suplemen yang sebaiknya tidak dikonsumsi, termasuk vitamin D dan kalsium. Jika ingin lebih sehat, lebih baik mengonsumsi buah segar daripada suplemen. Bagaimana pendapat Anda tentang hal ini? Apakah Anda menggunakan suplemen tersebut? Jangan ragu untuk berbagi pendapat Anda di kolom 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