



Mengenal Risiko Suplemen Populer Mulai dari Vitamin D hingga Magnesium: Apa yang Perlu Anda Ketahui?

Description

Kelebihan dan Kekurangan Suplemen Makanan: Apa yang Perlu Anda Tahu

Apa itu Suplemen Makanan?

Suplemen makanan telah menjadi populer di Amerika Serikat. Survei menunjukkan bahwa lebih dari setengah orang dewasa di AS mengonsumsinya, dan pasar ini diprediksi akan bernilai \$200 miliar pada tahun 2025. Tetapi meskipun mungkin kita berpikir bahwa suplemen aman, bahkan yang paling populer pun dapat berbahaya jika dikonsumsi berlebihan atau berinteraksi dengan obat lain.

Efek Samping dari Konsumsi Berlebihan

Menurut Profesor Rob Chilcott, kepala toksikologi di University of Hertfordshire, UK, mengonsumsi terlalu banyak suplemen populer seperti magnesium, vitamin C, vitamin D, dan minyak ikan dapat berisiko. Suplemen tidak banyak diolah FDA seperti obat resep, sehingga ada risiko bahwa mereka bisa terkontaminasi atau dicampur dengan zat lain yang tidak tercantum pada kemasan.

Risiko Overdosis Suplemen Populer

Berikut adalah risiko overdosis dari beberapa suplemen makanan yang paling populer:

- Magnesium: Kekurangan refleks, wajah memerah, hingga paralisis dan kematian.
- Vitamin C: Kelelahan, masalah ginjal, dan kekurangan vitamin B12.
- Vitamin D: Gejala seperti konjungtivitis, nyeri, demam, muntah, dan penurunan berat badan.
- Minyak Ikan: Kontaminasi dengan logam berat seperti merkuri, timah, dan kadmiun.

Pentingnya Konsultasi dengan Dokter

Memahami dosis yang aman dan potensi risiko overdosis dari suplemen makanan tertentu sangat penting. Menurut Chilcott, orang-orang dengan penyakit ginjal, hipotiroidisme, gout, dan sirosis harus menghindari dosis tinggi suplemen seperti magnesium, vitamin C, vitamin D, dan minyak ikan. Konsultasikan dengan dokter sebelum mengonsumsi suplemen, terutama jika Anda memiliki kondisi medis yang mendasarinya.

Kesimpulan

Meskipun suplemen makanan dapat membantu mengatasi kekurangan nutrisi, mengonsumsinya secara berlebihan dapat berisiko. Lebih baik mendapatkan nutrisi dari makanan yang sehat dan seimbang. Namun, bagi mereka yang membutuhkan suplemen, penting untuk memperhatikan dosis yang direkomendasikan dan konsultasi dengan dokter. Jadi, mari bijak dalam mengonsumsi suplemen makanan untuk kesehatan dan keselamatan kita.

Ringkasan

Suplemen makanan telah menjadi populer di Amerika. Namun, terlalu banyak suplemen, termasuk minyak ikan dan vitamin D, bisa berbahaya. Seorang toksikolog berbagi efek samping dari mengonsumsi berlebihan suplemen paling populer. Adakah Anda mengonsumsi suplemen? Apa pendapat Anda tentang manfaat dan risiko suplemen? Apakah Anda lebih suka mendapatkan nutrisi dari makanan alami? Berikan komentar dan bagikan pandangan Anda!

Artikel ini membahas risiko mengonsumsi terlalu banyak suplemen, termasuk Magnesium, Vitamin C, Vitamin D, dan Minyak Ikan. Apa pendapat Anda tentang informasi yang dibagikan dalam artikel ini? Apakah Anda memiliki pengalaman dengan mengonsumsi suplemen yang berlebihan? Jangan ragu untuk berbagi cerita Anda di bagian komentar 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](#)

default watermark