



Mengonsumsi Suplemen Ini Dapat Mengurangi Risiko Kanker Anda, Temuan Penelitian Terbaru

Description

Dukungan Suplemen Vitamin dan Kalsium Untuk Mengurangi Risiko Kanker, Menurut Penelitian

Penelitian baru menunjukkan bahwa suplemen vitamin D dan kalsium dapat mengurangi risiko kanker tetapi meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Sebuah studi yang meneliti wanita pasca menopause menunjukkan bahwa kombinasi suplemen tersebut tidak memiliki efek pada kematian akibat apa pun.

Manfaat untuk Kesehatan Tulang

Suplemen vitamin D dan kalsium sering direkomendasikan untuk wanita pasca menopause untuk mencegah kerusakan tulang. Namun, penelitian baru menunjukkan bahwa mereka dapat melakukan lebih dari itu, mengurangi risiko kanker. Namun, apakah juga dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular?

Manfaat Vitamin D dan Kalsium

Banyak orang mengetahui hubungan antara kalsium dan kesehatan tulang. Namun, manfaat kurang dikenal dari nutrisi ini adalah bahwa penting untuk pembekuan darah dan dapat menurunkan tekanan darah. Vitamin D juga penting untuk kesehatan tulang dan mengatur berapa banyak kalsium yang dibutuhkan oleh tubuh.

Pentingnya Hasil Penelitian

Studi ini memperkuat temuan dari penelitian lain tentang pengurangan risiko kanker dan peningkatan risiko kardiovaskular dari suplemen kalsium dan vitamin D. Namun, lebih banyak eksplorasi diperlukan untuk memahami hubungan antara suplemen kalsium dan vitamin D serta risiko kardiovaskular.

Kesimpulan

Apakah suplemen vitamin D atau kalsium cocok untuk Anda? Biasanya, kita ingin menyimpan

suplemen untuk orang-orang yang tidak mampu memenuhi kebutuhan mereka melalui sumber makanan atau mereka yang kekurangan dan memerlukan dorongan lebih dari suplemen. Dianjurkan untuk berbicara dengan dokter sebelum menambahkan suplemen vitamin D atau kalsium, terutama bagi individu dengan risiko osteopenia atau osteoporosis.

Ringkasan

Suplemen vitamin D dan kalsium dapat mengurangi risiko kanker tetapi meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, menurut penelitian terbaru. Penelitian ini melibatkan wanita pasca menopause dan menunjukkan bahwa kombinasi suplemen tidak memiliki efek pada kematian akibat penyebab apa pun. Apakah Anda mempertimbangkan mengonsumsi suplemen ini? Bagaimana pendapat Anda tentang risiko kesehatan yang terkait dengan penggunaan suplemen ini? Berikan komentar atau pertanyaan 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