



Studi: Multivitamin Mencegah Kehilangan Memori, Fakta atau Mitos?

Description

Manfaat Multivitamin untuk Kognisi yang Lebih Baik

****Pentingnya Suplemen Sehat****

Suplemen memiliki banyak potensi, tetapi banyak yang tidak mampu bertahan dalam uji ilmiah yang ketat. Namun, untuk multivitamin, hal tersebut tidak berlaku. Dalam tiga studi, multivitamin telah terkait dengan peningkatan ingatan dan kognisi yang lebih baik. Peneliti di Mass General Brigham telah menguji secara besar-besaran ekstrak kakao dan suplemen multivitamin dalam COcoa Supplement and Multivitamin Outcomes Study (COSMOS).

****Manfaat Positif dari Multivitamin****

Studi ini melibatkan hasil penelitian dari serangkaian uji kognisi yang dilakukan pada para peserta. Hasil dari laporan terbaru ini menegaskan manfaat konsisten dan signifikan secara statistik dari multivitamin harian dibandingkan dengan plasebo baik untuk memori maupun kognisi global. Hasilnya bahkan telah dipublikasikan di The American Journal of Clinical Nutrition.

****Pentingnya Kesehatan Kognitif****

Menurut Chirag Vyas, dari Massachusetts General Hospital, penurunan kognitif merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh orang dewasa. Dia menegaskan bahwa mengonsumsi multivitamin setiap hari memiliki potensi untuk memperlambat penuaan kognitif.

****Pentingnya Pola Makan Seimbang dan Olahraga****

Meskipun multivitamin dapat memberikan manfaat, namun mereka tidak akan membuat Anda tetap tajam tanpa dukungan dari pola makan sehat dan olahraga teratur. Biasakanlah untuk mengonsumsi makanan seimbang dan bergerak secara rutin, karena itulah fondasi penting untuk hidup panjang dan bebas penyakit.

****Mengapa Multivitamin Penting****

JoAnn Manson, dari Divisi Kedokteran Preventif di BWH, menekankan bahwa temuan ini mendukung pentingnya multivitamin sebagai cara yang aman, mudah diakses, dan terjangkau untuk melindungi kesehatan kognitif pada orang dewasa.

****Mekanisme Perlindungan****

Studi-studi di COSMOS menunjukkan bahwa multivitamin bisa melindungi terhadap kerugian ingatan dan penurunan kognitif. Hal ini menunjukkan bahwa penting untuk memahami mekanisme proteksi multivitamin terhadap masalah kesehatan kognitif. Yang perlu difokuskan adalah memahami status gizi dasar dan faktor-faktor terkait penuaan lainnya. Dengan memahami hal ini, Anda dapat memanfaatkan manfaat multivitamin dengan lebih baik untuk mempertahankan kognisi dan ingatan yang baik.

Ringkasan

Suplemen memiliki banyak harapan tetapi banyak yang tidak bertahan di bawah penelitian ilmiah yang ketat. Namun, multivitamin memiliki hubungan dengan lebih baiknya ingatan dan kognisi melalui tiga penelitian. Penelitian besar bernama COcoa Supplement and Multivitamin Outcomes Study (COSMOS) menunjukkan manfaat positif pada multivitamin harian. Hasil ini telah dipublikasikan dalam The American Journal of Clinical Nutrition. Apakah Anda berpikir multivitamin dapat membantu dalam menjaga kesehatan otak dan mengurangi penuaan kognitif? Bagaimana pendapat Anda? Sampaikan komentar dan pendapat Anda pada artikel 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](#)