

ASPIRASI WARGA

Regal Springs Indonesia Edukasi Pentingnya Jaga Asupan Vitamin D Untuk Metabolisme Tubuh

Karmel - SUMUT.ASPIRASIWARGA.COM

Jun 19, 2022 - 05:19



SUMUT-Demi menjaga asupan vitamin D yang sangat penting untuk menjaga metabolisme agar tubuh bisa berfungsi dengan baik. Merujuk data Kementerian Kesehatan, berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG) kebutuhan harian vitamin D untuk orang dewasa adalah 15-20 mikrogram atau 600-800 IU.

Menyadari pentingnya kebutuhan nutrisi tersebut, Regal Springs Indonesia kembali menggelar program rutin Regal Springs Health Talk "Vitamin D, Haruskah Dari Suplemen?" pada Sabtu (18/06/2022) secara virtual.

Diungkapkan Tri Dharma Saputra, Director of Supply Chain & Procurement Regal Springs Indonesia, "Melalui program ini Regal Springs Indonesia ingin mengedukasi mengenai pentingnya masyarakat mengonsumsi nutrisi yang dapat menjaga metabolisme tubuh melalui sumber bahan pangan yang bergizi," jelasnya.

Selanjutnya kata Tri, ikan Tilapia adalah salah satu sumber protein yang mengandung vitamin D tinggi untuk mempercepat pemenuhan zat gizi. "Pada satu porsi fillet Tilapia Regal Springs dengan netto 100gram mampu menyediakan hingga 34,39 mikrogram atau setara dengan 1375 IU vitamin D. Sehingga dapat memenuhi hingga 230% kebutuhan vitamin D harian orang dewasa," jelas Tri.

Pada kesempatan ini, Matias Ibo, Sports Physiotherapy juga menekankan pentingnya kebutuhan vitamin D dengan menjaga pola hidup sehat, tidak melewatkan aktivitas fisik dan rutin konsumsi sumber makanan vitamin D seperti telur, kacang-kacangan dan ikan berlemak.

"Vitamin D adalah sebuah grup substansi yang bertanggung jawab untuk meningkatkan absorpsi dari kalsium, magnesium dan mineral lainnya di dalam tubuh, sehingga sangat dibutuhkan untuk mengurangi tekanan darah, lemak tubuh, serangan asma, menjaga kestabilan produksi insulin, hingga meningkatkan produksi testosteron pada laki-laki," jelasnya.

"Cara sehat dan mudah untuk meningkatkan kadar vitamin D adalah dengan rutin exercise, selain dapat mengurangi risiko penyakit jantung, stroke tapi juga menjaga kualitas tidur, mengurangi rasa depresi dan menjaga penampilan," Tambah Matias.

Peran penting vitamin D ini juga menjadi perhatian khusus dari dr. Mario Johan (dr. Joe), Health Influencer & Educator, pembicara lainnya dalam Health Talk ini. "Dosis rekomendasi Vitamin D pada setiap orang dapat berbeda-beda tergantung dari kondisinya saat itu, adanya komorbid dan tempat dimana dia tinggal. Idealnya setiap orang melakukan pemeriksaan terlebih dahulu kadar/status vitamin D-nya lalu mengonsumsi makanan atau suplemen yang mengandung vitamin D dengan dosis yang dinaikkan secara bertahap sampai kadar/status vitamin D-nya mencapai kadar/status yang diinginkan," jelasnya.

Lebih jauh dr. Joe menerangkan faktor risiko orang yang dapat mengalami defisiensi Vitamin D adalah pertama orang yang lebih tua karena kulit pada orang yang lebih tua tidak dapat memproduksi vitamin D ketika terpapar sinar matahari seefisien pada saat waktu muda. Kedua, pada orang yang memiliki skin tone gelap. Ketiga, pada orang dengan komorbid atau gangguan seperti Chron's Disease yang tidak dapat mengontrol lemak secara baik karena vitamin D butuh lemak untuk dapat diserap. Keempat, orang-orang dengan komorbid lainnya seperti osteoporosis, gangguan ginjal, gangguan hati, hyperparathyroidism, riwayat operasi by-pass lambung, dll. Kelima, orang-orang yang mengonsumsi

obat-obatan yang dapat mempengaruhi metabolisme vitamin D, seperti: obat kolesterol, obat anti kejang, obat golongan glucocorticoids, obat anti jamur, obat HIV/AIDS.

"Oleh karenanya, sejak dini kita perlu konsumsi bahan makanan yang secara natural memiliki vitamin D, di antaranya beberapa jenis ikan seperti salmon, tilapia, tuna. Kemudian hati, keju, jamur, kuning telur atau bisa juga dengan makan makanan yang difortifikasi dengan Vitamin D seperti susu, yogurt, cereal, minuman berbasis kedelai dan lain terangnya. (Karmel)