



Hai,
saya adalah
vitamin.

Pengetahuan Hangat tentang Nutrien

Vitamin, Bahan Guna Habis Dalam Kehidupan Moden



Setiap vitamin adalah penting untuk menjaga kesihatan keseluruhan.



◎Vitamin A:

Menyokong penglihatan dan sistem imun serta mengekalkan kesihatan kulit.



◎Vitamin B:

Membantu dalam metabolisme tenaga dan mengekalkan kesihatan sistem saraf.



◎Vitamin C:

Mengalakkan penghasilan kolagen dan meningkatkan sistem imun.



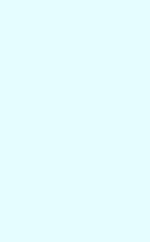
◎Vitamin D:

Membantu dalam penyerapan kalsium dan mengekalkan kesihatan tulang serta gigi.



◎Vitamin E:

Sebagai antioksidan, melindungi sel daripada kerosakan oksidatif.



◎Vitamin K:

Membantu dalam pembekuan darah dan mengekalkan kesihatan tulang.



Mengapa vitamin dipanggil bahan guna habis dalam kehidupan moden?

▲Kekurangan nutrien

Teknologi pertanian moden telah berjaya meningkatkan hasil pengeluaran tetapi secara signifikan mengurangkan kandungan nutrien dalam sayur-sayuran dan buah-buahan.

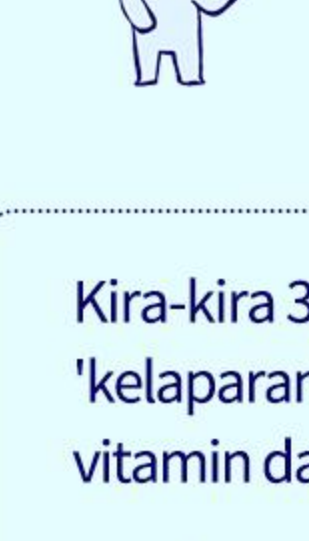
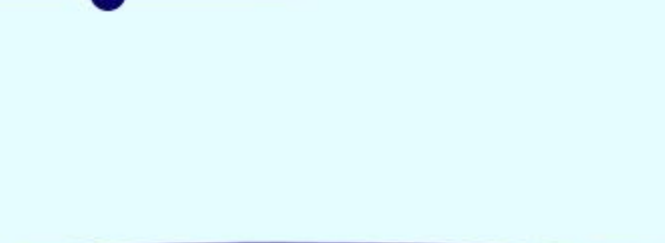
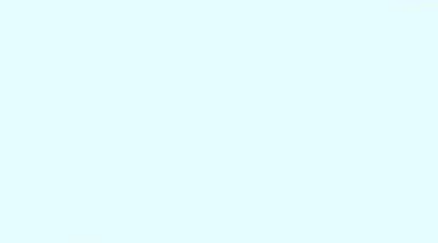


▲Penggunaan yang berlebihan

Gaya hidup moden seperti berjaga malam, duduk berpanjangan, penggunaan peranti elektronik yang berterusan, dan merokok, mempercepatkan kekurangan vitamin.

▲Pengambilan yang tidak menyeluruh

Vitamin perlu bekerjasama secara sinergi untuk menyokong antara satu sama lain, seperti antioksidan yang terkenal—Vitamin A, C, dan E.



Dalam menghadapi krisis kekurangan vitamin di peringkat global, adalah penting untuk memastikan pengambilan vitamin yang berkesan.

Kira-kira 30% daripada populasi global mengalami 'kelaparan tersembunyi' akibat kekurangan vitamin dan mineral penting.

★Situasi Semasa di Malaysia

Lebih daripada separuh populasi dewasa kekurangan Vitamin B1 dan Vitamin C, manakala wanita dalam usia reproduktif hanya mengambil separuh daripada jumlah asid folik yang disyorkan.



★Garis Panduan untuk Pengambilan Suplemen yang Berkesan

Pengambilan yang menyeluruh

Garis Panduan Pemakanan Malaysia mencadangkan pengambilan diet yang pelbagai dan seimbang termasuk buah, sayur, bijirin, daging, dan susu untuk memenuhi keperluan vitamin tubuh anda.



Suplemen pemakanan

Kita boleh mengambil suplemen pemakanan berkualiti tinggi, seperti multivitamin berasaskan tumbuhan dan tablet Vitamin C, untuk mengisi kekurangan dalam diet.



Walaupun hanya diperlukan dalam kuantiti kecil, vitamin adalah penting untuk kesihatan. Menguasai penggunaan suplemen yang betul memastikan kesihatan anda berada pada tahap optimum.



“Kesihatan Optimum dengan 7 Nutrien Utama”

