

Vitamin C Kunci Kesihatan Suplemen Untuk Sihat



DR NORMAN MOHD NORAWI
MBBS, MSC(UCSI), FAGE

Pengamal Perubatan Am
Pengkhususan Perubatan
Anti Penuaan dan Nutrisi

Vitamin C bersifat larut air dan dikenali sebagai asid askorbik. Manusia tidak boleh menghasilkan vitamin C di dalam tubuh, oleh itu ia perlu diambil melalui pemakanan atau suplemen. Kebanyakan haiwan boleh menghasilkan vitamin C mereka sendiri untuk keperluan haiwan tersebut.

Berdasarkan kajian terkini, vitamin C mempunyai pelbagai kepentingan kepada kesihatan kita secara umumnya. Ia menjadi popular kerana dikatakan mampu mencerahkan, menegangkan dan awet muda kepada kulit seseorang.

AKTIFKAN ANTIOKSIDAN

Seorang saintis terkenal, Dr Lester Packer menyatakan bahawa di antara punca penyakit kronik zaman moden kini disebabkan oleh kerosakan sel-sel dan dinding pembuluh darah akibat serangan radikal bebas. Penyakit-penyakit seperti kanser, darah tinggi, sakit jantung, strok dan kencing manis dikaitkan dengan kerosakan sel-sel oleh radikal bebas ini.

Punca radikal bebas yang tinggi adalah daripada faktor luaran seperti pencemaran air, pencemaran udara, bahan pengawet makanan, radiasi, stres, toksin, pancaran sinar ultra ungu (UV) dari matahari dan rokok.

Apabila seseorang sentiasa terdedah kepada serangan radikal bebas setiap hari selama bertahun-tahun lamanya, ia akan menyebabkan terjadinya pelbagai jenis penyakit kronik. Radikal bebas juga menyebabkan kulit menjadi kendur, berkedut, kusam, masalah pigmentasi dan kasar.

Di sinilah peranan vitamin C yang amat penting dalam jaringan antioksidan yang melindungi kulit dan tubuh manusia daripada kesan radikal bebas. Vitamin C



Kajian juga mendapati pengambilan vitamin C membantu dalam mengurangkan kesan buruk stres kepada kesihatan.

juga membantu untuk mengaktifkan antioksidan yang lain di dalam tubuh seperti vitamin E, *N-asetil sistin*, *Glutathion*, Co Enzim Q10 dan *L-Karnitin*.

Vitamin C mempunyai sifat sebagai antioksidan. Ia menunjukkan kaitan di antara pengambilan vitamin C dan mengurangkan risiko kanser seperti kanser perut, kanser paru-paru, kanser tekak, kanser pundi kencing. Sebagai bahan antioksidan, vitamin C melindungi sel-sel tubuh daripada kerosakan oleh radikal bebas yang boleh merosakkan sel-sel tubuh manusia akibat daripada pendedahan yang berterusan kepada radikal bebas.

KECANTIKAN KULIT

Di antara fungsi utama vitamin C ialah penghasilan kolagen dalam tubuh manusia. Kolagen ialah protein utama dalam struktur organ manusia seperti saluran darah, tendon, ligamen, tulang, gigi, rambut dan kulit. Kekurangan kolagen akan menyebabkan kulit menjadi kendur dan berkedut, tulang rapuh, gigi mudah tercabut, rambut gugur dan mudah putus serta mudah berlaku pendarahan di bawah kulit.

Dengan mengekalkan integriti tisu badan seperti kulit dan lapisan mukosa, vitamin C membantu menjadikan kulit menjadi lebih licin, tegang, cerah, berseri, mengurangkan kesan-kesan jeragat dan bintik-bintik hitam pada kulit akibat terdedah pada cahaya matahari. Vitamin C juga amat penting dalam pemulihan luka, melecur dan kudis (ulser) yang kronik.



Jadikan amalan pengambilan buah-buahan segar setiap hari untuk mendapatkan faedah kesihatan vitamin C.

PENYAKIT KRONIK

Ia membantu dalam metabolisme kolesterol di dalam penghasilan hempedu oleh hati, jadi ia membantu menurunkan kolesterol dalam darah dan mencegah batu karang pundi hempedu. Terdapat kajian yang menunjukkan vitamin C membantu mengurangkan paras kolesterol 'jahat' LDL dan meningkatkan paras kolesterol baik HDL.

Dengan itu, ia membantu mencegah mendapan kolesterol pada dinding saluran darah yang menyebabkan saluran darah menjadi keras (arteriosklerosis). Bukan itu sahaja, ia juga membantu mengurangkan risiko penyakit jantung koronari, angin ahmar (strok) dan mengawal tekanan darah tinggi.

Kajian menunjukkan pengambilan suplemen vitamin C secara konsisten mampu mencegah penyakit buta akibat masalah 'katarak' pada kanta mata, selain membantu dalam proses nyah-toksin (detoksifikasi) logam berat seperti raksa, plumbum dan sebagainya di dalam tubuh manusia.

Tidak hanya itu, vitamin C juga penting dalam fungsi saraf dengan membantu menghasilkan bahan pemancar saraf (*neurotransmitter*) dan hormon norepinefrina yang amat penting dalam fungsi saraf serta otak manusia yang sihat. Kajian juga mendapati pengambilan vitamin C membantu dalam mengurangkan kesan

buruk stres kepada kesihatan. Jika mengambil suplemen vitamin C secara konsisten, ia turut membantu dalam meningkatkan tenaga dan mencegah rasa keletihan yang melampau akibat stres. Selain itu, ia juga mempunyai lebih daripada 200 fungsi-fungsi lain dalam proses biokimia tubuh manusia.

SUMBER VITAMIN C

Kita boleh mendapatkan vitamin C daripada sumber makanan yang kaya misalnya buah-buahan seperti oren, jambu batu, kiwi, mangga, epal serta sayur-sayuran seperti sawi, bayam, kangkung dan cili. Pengambilan buah-buahan segar dan makan sayur-sayuran segar setiap hari harus dijadikan amalan untuk mendapatkan faedah kesihatan pada vitamin C ini.

Jika anda memilih untuk mengambil pil suplemen vitamin C maka pilihlah daripada sumber organik, berkualiti tinggi dan daripada jenis diesterkan (*esterified*). Pengambilan suplemen tambahan sehingga 1000mg sehari didapati tidak memberikan apa-apa kesan sampingan dan mampu mengurangkan risiko pelbagai jenis penyakit kronik.

Sifat semula jadi vitamin C yang larut air membuatkan ia mudah dikeluarkan dari tubuh melalui buah pinggang jika berlebihan dan tidak akan menyebabkan kesan sampingan yang merbahaya.



P3 SWEETENER

Evolusi Terkini dalam Teknologi Pemanis, Selamat dan Enak.

pemanis ekstrak tebu pengganti gula putih

**MANIS
DAN
ENAK**

~~Tiada Kalori~~
~~Tiada Kolesterol~~
~~Tiada Karbohidrat~~
~~Tiada Saccharine~~
~~Tiada Bahan Pengawet~~

☎ 1-700-816-533

☎ 012-396 5933

☎ 019-757 8786

📘 RealP3Sweetener

📷 RealP3Sweetener

BRS
 AVA
KKM : 163/S/95 Jld. 112