

8 Nutrisi Paling Penting untuk Wanita

Eya Ekasari – wolipop

Dok. Thinkstock



Anda pasti sudah tahu, vitamin dan mineral adalah nutrisi yang sangat penting bagi tubuh. Tapi bagi para wanita, ada delapan nutrisi yang paling penting untuk dicukupi.

Seperti yang dikutip dari *allwomenstalk*, berikut delapan nutrisi tersebut:



Dok. Thinkstock



1. Vitamin A

Vitamin A sangat penting karena dapat meningkatkan kesehatan mata dan mencegah kebutaan akibat usia. Vitamin ini juga bekerja sebagai **antioksidan**. Selain mengonsumsi pil vitamin A, Anda juga bisa mendapatkan kandungan vitamin ini dari **tomat, wortel, dan sayuran berdaun hijau**.

Dok. Thinkstock



2. Vitamin B6

Dapat **meningkatkan metabolisme tubuh** serta **membantu fungsi otak** merupakan beberapa dari manfaat mengonsumsi vitamin B6. Pastikan Anda mengonsumsinya setiap hari untuk **mempertajam memori**. Anda bisa mendapatkan vitamin B6 dalam **pisang, oatmeal** dan **alpukat**.

Dok. Thinkstock



3. Asam Folat

Ketika seorang wanita memiliki asupan asam folat yang cukup saat hamil, maka hal itu bisa **mencegah terjadinya cacat lahir bawaan** seperti *spina bifida* (sumbing tulang belakang) dan *anencephaly* (keadaan dimana sebagian besar tulang tengkorak dan otak bayi tidak terbentuk) pada bayi.

Selain itu asam folat yang terkandung dalam **brokoli, kacang-kacangan** dan **bayam**, juga berguna bagi wanita berusia senja karena bisa bantu **memberikan nutrisi pada otak, meningkatkan penglihatan dan juga memberi tambahan energi**. Menurut para ahli wanita harus mendapatkan 400 hingga 800 mcg asam folat tiap harinya.



Dok. Thinkstock

4. Vitamin B12

Vitamin ini merupakan vitamin yang penting bagi diet keseharian wanita. Vitamin B12 bisa bantu **mencegah kehilangan memori, kerusakan saraf, anemia, penyakit jantung hingga depresi**. Sering merasa lelah? Tambahkan vitamin B12 untuk bantu tingkatkan stamina. Masukkan **susu, telur** dan **daging unggas** ke dalam menu makan Anda.



Dok. Thinkstock

5. Vitamin C

Vitamin C merupakan vitamin yang **paling populer** karena kaya akan manfaat. Vitamin ini bisa membantu **pembentukan tulang, gigi, otot dan kulit**. Namun yang paling penting bagi wanita, vitamin C **penting untuk proses penyerapan zat besi**. Hal ini dikarenakan zat besi membantu memberi Anda cadangan energi dan mencegah kelelahan.

Berapa banyak vitamin C yang baik dikonsumsi oleh tubuh tiap harinya? Jumlah harian yang disarankan oleh para ahli adalah 75-90 miligram. Satu cangkir jeruk bisa penuh jumlah vitamin C yang diperlukan tubuh tiap harinya.



Dok. Thinkstock

6. Vitamin D

Para pakar kesehatan percaya bahwa vitamin D memainkan **peranan penting dalam mengatur lebih dari 2.000 gen dalam tubuh**. "Ini mempengaruhi kematian sel, proliferasi, produksi insulin dan bahkan sistem kekebalan tubuh," ujar Michael F Holick, direktur penelitian di Boston University Medical Center, Amerika. Sebuah penelitian terbaru mengungkap vitamin D dapat **mengurangi risiko terkena kanker payudara**. Anda bisa mendapatkan vitamin D dari **sinar matahari pagi** dan **ikan**.



Dok. Thinkstock

7. Kalsium

Kita perlu kalsium sejak lahir sampai dewasa, tidak hanya untuk **kesehatan tulang** tapi juga untuk pencegahan kanker usus besar, perawatan gigi, **berat badan ideal** dan **pencegahan batu ginjal**. Bahkan kalsium berguna untuk bantu **mengurangi mood yang tidak stabil saat pramenstruasi**. Manfaat kalsium tidak berhenti sampai di situ saja. Baru-baru ini **National Institute of Health** menemukan bahwa kalsium bisa **bantu turunkan tekanan darah tinggi**.



Dok. Thinkstock

8. Vitamin E

Tidak kalah penting dengan vitamin yang telah disebutkan sebelumnya, vitamin E bertindak seperti **antioksidan** dan dapat **meningkatkan produksi sel darah merah dalam tubuh**. Beberapa pakar juga percaya bahwa vitamin ini dapat **memperlambat penuaan**. Konsumsi kacang-kacangan, hati ikan kod, **minyak jagung** dan **margarin** untuk dapatkan manfaat dari vitamin E.

(eya/eny)

<http://woliipop.detik.com/read/2012/02/08/152755/1837527/1135/8-nutrisi-paling-penting-untuk-wanita>