

Sudah Cukupkah 'Saldo' Kalsium Anda?

Nutrition Mon, 14 Jun 2004 13:18:00 WIB

Tak semua orang mau mengikuti pedoman makan "Empat sehat lima sempurna", mengapa? Karena kebanyakan mengidentikkan syarat terakhir yakni minum susu sebagai si penyebab gemuk. Padahal di balik warna putihnya, susu merupakan 'bank' kalsium yang tak ternilai.

Susu mengandung hampir semua zat gizi yang sarat dengan manfaat, antara lain:

- Diperlukan untuk proses pertumbuhan
- Membangun tulang dan gigi yang keras dan kuat
- Menjaga kesehatan jaringan saraf dan otot
- Berperan dalam pembekuan darah dan kontraksi jantung.

Susu dapat diperoleh dari berbagai sumber, antara lain: sapi, kambing dan domba. Susu sapi merupakan susu yang paling populer, yang banyak digunakan saat ini.

Menggali manfaat susu

Dari begitu banyak nutrisi atau zat gizi yang terkandung dalam susu, ada satu yang cukup tenar, yaitu kalsium. Kalsium merupakan salah satu dari mineral-mineral yang sangat berguna bagi kesehatan manusia. Kekurangan kalsium bisa disebabkan banyak hal. Salah satunya adalah kurangnya vitamin D, suatu elemen yang membantu proses penyerapan kalsium di usus halus ke dalam aliran darah semakin efisien. Mungkin ini merupakan sebab mengapa sebagian besar produk olahan susu diberi tambahan vitamin D, yang juga bisa dibentuk dalam tubuh manusia dengan bantuan sinar matahari.

Ada cara lain untuk mendapat **vitamin D** yang cukup, yaitu dengan **berjemur di bawah sinar matahari (dengan catatan; lakukan sebelum jam 9 pagi selama sekitar 20 menit saja sudah cukup)**. Kebutuhan vitamin D yang kita butuhkan minimal sebesar 400 IU.

Kebutuhan kalsium

Usia 11-24 tahun butuh 1.200-1.500 mg

Usia 25 thn - menopause, butuh 1.000 mg

Usia 65 tahun ke atas, butuh 1.500 mg

Agar tulang tetap sehat, kita mutlak membutuhkan kalsium. Dan bila dari makanan belum bisa mencukupi kebutuhan kalsium, berarti Anda perlu mencukupinya dari suplemen. Tetapi ingat, sebelum mengonsumsi suplemen, lebih baik konsultasikan dengan dokter terlebih dahulu.

Selain susu, kita bisa memperoleh kalsium dari:

- sayuran hijau
- keju
- yogurt
- brokoli
- telur

Bila kalsium tidak mencukupi

Bila tubuh kekurangan kalsium, tubuh kita menjadi lebih rentan terhadap osteoporosis. Osteoporosis adalah penyakit yang ditandai dengan tulang yang semakin menipis dan lemah. Kekuatan tulang pun akan semakin menurun, mudah patah.

Anda bisa membangun benteng untuk melindungi diri lebih baik dari osteoporosis. Caranya?

- Memahami faktor-faktor risiko osteoporosis
- Mempelajari proses pertumbuhan tulang
- Memastikan makanan Anda cukup mengandung kalsium dan vitamin D
- Tetap aktif berolahraga
- Berkonsultasi dengan dokter mengenai suplemen kalsium.

Untuk menjaga tulang, Anda juga perlu menghindari:

- Merokok
- Minum kopi berlebihan karena kopi dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan kalsium
- Mengonsumsi makanan tinggi protein dan garam, karena dapat menyebabkan tubuh kehilangan kalsium.

Nah, bila Anda merasa 'saldo' kalsium dalam tubuh belum tercukupi, tabunglah sekarang juga dengan cara minum susu secara rutin. Bila Anda khawatir minum susu, karena memiliki problema dengan berat badan, pilih susu tanpa lemak atau susu rendah lemak. Selamat minum susu, untuk memperbanyak 'saldo' kalsium Anda! (Majalah Healthtoday edisi Juni 2004)

Sumber: Majalah Nirmala

<http://cybermed.cbn.net.id/cbprtl/cybermed/detail.aspx?x=Nutrition&y=cybermed%7C0%7C0%7C6%7C307>

Okt 2011 - From: www.itokindo.org (free pdf - **Manajemen Modern dan Kesehatan Masyarakat**)