

HATI-HATI MENGGUNAKAN VITAMIN

Walaupun vitamin sudah jelas baik bagi kesehatan kita, ada situasi dan kondisi tertentu yang meminta kewaspadaan.

- Kebanyakan menelan vitamin A bisa menyebabkan rambut rontok, diare, penglihatan kabur, gatal-gatal, datang bulan tak teratur, lekas capek, dan pembesaran hati.
- Supaya vitamin A bisa diserap badan secara optimal, kita tidak boleh bekerja berat secara fisik selama empat jam sesudah menelan vitamin A itu.
- Vitamin dosis tinggi tidak boleh dimakan sebagai tambahan obat jerawat Accutane yang mengandung isotretinoin.
- Vitamin A dosis tinggi itu juga tidak boleh dimakan bersama antibiotik berspektrum lebar.
- Dosis tinggi vitamin B₁ (tiamin) dapat mengganggu produksi insulin dan tiroid; ia bisa meniadakan khasiat vitamin-vitamin B lainnya.
- Dosis tinggi vitamin B₂ (riboflavin) dapat menyebabkan orang tidak tahan terhadap terik sinar matahari.
- Dosis berlebihan *choline* (salah satu anggota B kompleks) dalam jangka panjang menyebabkan kekurangan vitamin B₆ (piridoksin; pencegah kekejangan otot waktu malam, kejang kaki, dan kebaalan tangan).
- Vitamin C (asam askorbat) dapat mengubah hasil tes kadar gula darah. Karena itu, menelan vitamin C dosis tinggi harus dihentikan kalau kita mau memeriksakan darah.
- Vitamin C dosis tinggi menyapu bersih vitamin B (kobalamin) dan vitamin M (asam folat) pencegah anemia.
- Pepaya dan nanas segar sebagai sumber vitamin A dan C tidak baik bagi orang yang lambungnya sedang meradang.
- Karena vitamin D (*calcipherol*) mendorong penyerapan kapur, kelebihan vitamin D yang ditimbun dalam badan dapat meningkatkan kapur dalam darah.
- Vitamin E (*tocopherol*) harus dipakai dengan hati-hati oleh mereka yang bertekanan darah tinggi, menderita diabetes, dan rematik jantung.
- Vitamin E dosis tinggi malah dapat memperburuk keadaan jantung para penderita rematik jantung yang sudah tidak seimbang lagi antara bilik kiri dan bilik kanannya.
- Dosis tinggi vitamin K (*menadi-one*) dapat menyebabkan kerusakan sel darah merah dan anemia.
- Susu yang ditambah vitamin D sintesis bisa menurunkan kadar magnesium dalam tubuh. ■

Sumber: Kembali ke alam (kumpulan artikel makanan sehat - Intisari) - hal 26