

Duo Vitamin D dan Kalsium untuk Tulang

Jumat, 7 Agustus 2009 | 11:27 WIB

shutterstock.com

KOMPAS.com -

Mungkin sudah ratusan kali Anda mendengar pentingnya asupan **kalsium** dan **vitamin D** untuk tulang dan gigi yang kuat. Kalsium adalah mineral yang terbanyak terdapat dalam tubuh manusia, yaitu 99 persennya berada di dalam tulang rangka. Sedangkan satu persen lainnya berada di dalam jaringan dan cairan tubuh yang secara luas akan didistribusikan ke seluruh tubuh.



Agar tidak mengalami pengeroposan tulang di hari tua, konsumsi kalsium yang memadai seharusnya dilakukan sejak usia balita. Karena pembentukan tulang dimulai sejak anak-anak dan mencapai puncaknya di usia 35 tahun. Penelitian juga menunjukkan kalsium bisa menambah tinggi badan anak.

Data Departemen Kesehatan RI tahun 2002 menunjukkan, asupan rata-rata kalsium orang Indonesia hanya 254 mg/hari. Cukup jauh bila dibandingkan dengan **standar yang disarankan badan kesehatan dunia (WHO)** yaitu:

- **800 mg/hari untuk anak balita dan**
- **800-1000 mg/hari untuk orang yang berusia 15-65 tahun.**

Sayangnya, kebanyakan orang enggan minum susu dan makan keju karena tak ingin tubuh menjadi gemuk. Tak heran bila prevalensi osteopenia (osteoporosis dini) di negeri ini sebesar 41,7 persen. Sebenarnya masyarakat Indonesia telah mulai sadar untuk memenuhi kebutuhan kalsium. Namun, masih banyak yang tidak melakukan usaha apa-apa untuk mencukupi kebutuhan kalsium harian mereka.

Cara termudah mendapatkan kalsium dalam pola makan sehari-hari adalah dengan mengonsumsi produk-produk yang terbuat dari **susu, yoghurt, keju, sayuran hijau, gandum-gandum, dan biji-bijian**. Makanan rakyat seperti **tempe dan tahu** juga mengandung kalsium, masing-masing 124 miligram dan 129 miligram.

Agar kalsium bisa bekerja dengan baik di tubuh, kita juga membutuhkan vitamin D. Tanpa vitamin D, usus manusia hanya mampu menyerap 10-15 persen kalsium dalam makanan. Bila vitamin D cukup, kalsium mampu diserap hingga 30 persen.

Berbagai penelitian menunjukkan, **paparan sinar matahari bisa meningkatkan produksi vitamin D di kulit**. Namun, meski kita tinggal di negara tropis yang kaya sinar matahari, risiko kekurangan vitamin D tetap tinggi. "Gaya hidup masyarakat di perkotaan yang berangkat kerja pagi hari dan pulang setelah matahari terbenam membuat kita jarang terpapar sinar matahari," kata Joan P Sumpo, ahli gizi senior dari Kraft Foods Regional.

Kegiatan yang sebagian besar dilakukan di ruangan tertutup dan kebiasaan mengenakan pakaian yang menutupi sebagian besar anggota tubuh juga berperan menghambat masuknya radiasi sinar ultraviolet ke kulit. Belum lagi kekhawatiran kaum perempuan terhadap sinar matahari yang bisa menghitamkan kulit.

Karenanya, luangkan waktu setiap hari untuk "mandi" sinar matahari, terutama di pagi dan sore hari. Menurut Joan, sinar matahari juga bisa membantu kita meningkatkan *mood*. "Saat sedang murung atau marah, cobalah berjemur di bawah matahari, hati pasti kembali riang," katanya.

<http://kesehatan.kompas.com/read/2009/08/07/11272667/Duo.Vitamin.D.dan.Kalsium.untuk.Tulang>