April 02 2020

Vitamin C untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

By: Quality Assurance

PT ATRINDO ASIA GLOBAL

Apa itu Vitamin?

Vitamin adalah komponen tambahan makanan yang berperan sangat penting dalam gizi manusia. Vitamin pada umumnya dapat dikelompokkan dalam dua kelompok yaitu vitamin yang larut dalam lemak yakni vitamin
A, D, E, dan vitamin yang larut dalam air seperti vitamin B dan vitamin C

Vitamin C adalah salah satu jenis vitamin yang larut dalam air dan memiliki peranan penting
dalam menangkal berbagai penyakit. Kebutuhan vitamin C dalam tubuh didapatkan dari bahan makanan seperti sayur-sayuran dan buah-buahan

BERAPA KADAR VITAMIN C YANG DIBUTUHKAN TUBUH?

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 28 tahun 2019, kadar vitamin C yang dibutuhkan **perempuan** dengan usia diatas 16 tahun sebanyak **75 mg** dan **laki-laki** dengan usia diatas 16 tahun sebanyak **90 mg**

Manfaat Vitamin C

- Vitamin C memiliki peranan penting dalam pembentukan kolagen sehingga diperlukan untuk menjaga keutuhan pembuluh darah
- Vitamin C dapat meningkatkan aktivitas sel imun
- Memperbaiki migrasi dan mobilitas leukosit dari serangan infeksi virus. Dimana fungsi dari leukosit sendiri yaitu melawan benda asing yang masuk ke dalam tubuh, baik virus maupun bakteri
- Vitamin C memiliki efek menetralisir peningkatan oksigen radikal yang disebabkan oleh adanya aktivasi dari limfosit. Fungsi dari limfosit yaitu memproduksi antibodi bagi tubuh

Buah yang Banyak Mengandung Vitamin C

Kandungan vitamin C banyak ditemukan di dalam buah maupun sayur. Berdasarkan hasil penelitian yang dikutip dari Journal of Food Composition and Analysis, buah jambu biji memiliki kandungan vitamin C sebanyak 80.1 mg/100 gram jambu biji, sedangkan pada 100 gram lemon terdapat 10.5 mg vitamin C. Buah jambu biji diketahui dapat berkhasiat sebagai antioksidan dan meningkatkan daya tahan tubuh.

SUMBER :

- Anggraini D. 2014. Immunonutritions Intake (Vitamins A, C and E) Associated With Lymphocyte Numbers. *JUKE*. 4(7): 42-43
- Rohman A, Sumantri. 2007.*Analisis Makanan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Thaipong K, Unaroj B, Kevin C, Luis C, David HB. 2006. Comparison of ABTS, DPPH, FRAP, and ORAC Assays For Estimating Antioxidant Activity from Guava Fruit Extracts. *Journal of Food Composition and Analysis*. Vol 19: 6-7
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019