

Musim Hujan, Bagaimana Memperoleh Vitamin D?



Matahari dan vitamin D menjadi dua komponen yang paling tidak terpisahkan dari benak masyarakat. Sejuah pemahaman banyak orang, vitamin D memang bersumber dari sinar matahari. Teori pelajaran yang diberikan di sekolah membuat banyak orang mengerti akan hal ini. Kemudian, apa yang akan terjadi jika cuaca mendung dan menyebabkan sinar matahari tidak keluar? Apakah tubuh tidak bisa mendapatkan vitamin D?

Katherine Brooking, MS, RD, nutrisionis dari WebMD menjelaskan pemahaman akan sinar matahari sebagai sumber tunggal vitamin D tidaklah benar. Vitamin D bisa diperoleh dari makanan dan sinar matahari membantu mengaktifkannya dalam tubuh. Bila cuaca sedang hujan, Anda tidak perlu khawatir karena sumber vitamin D masih bisa diperoleh dari beberapa makanan.

Jamur

Makanan pertama yang bisa menyumbangkan kebutuhan vitamin D adalah jamur. Seperti halnya kulit manusia yang dapat menyerap sinar matahari, jamur juga bisa melakukan hal serupa. Tanaman bisa menyerap sinar matahari yang cukup tinggi dari tanaman hijau pada umumnya. Tidak heran jika Katherine menyebutkan kandungan vitamin D dalam jamur bisa mencapai 100-130 IU (International Unit; satuan internasional dalam menyebutkan kandungan vitamin).

Susu kedelai

Jangan anggap remeh susu nabati ini ya, karena kandungan vitamin D dalam susu kedelai lumayan tinggi. Menurut Katherine segelas susu kedelai bisa menyumbangkan vitamin D sebesar 100 IU. Jika si kecil kurang suka dengan susu sapi, susu kedelai ini bisa menjadi alternatif minuman sehat yang dapat membantu menjaga kesehatan tulangnya.

Jeruk

Meski jeruk termasuk buah yang identik dengan vitamin C, namun jangan salah bila buah oranye ini ternyata sumber vitamin D yang cukup baik. Satu buah jeruk berukuran sedang bisa menyumbangkan suplai vitamin D antara 100 sampai 130 IU.

Telur rebus

Makanan lain yang dapat menjadi sumber vitamin D adalah telur rebus. Walau jumlahnya tidak terlalu besar, paling tidak sebutirnya sudah bisa menyumbangkan vitamin D sebesar 120 IU. Sajikan dengan salad segar saat sarapan.

Salmon

Katherine mengemukakan jika ikan laut merupakan sumber terbesar vitamin D. Selain kaya asam lemak omega-3 yang dapat membantu meningkatkan daya pikir buah hati Anda, vitamin D dalam salmon sebesar 930 IU. Jumlah ini termasuk besar bahkan melebihi kebutuhan vitamin D harian. Dalam sehari tubuh membutuhkan vitamin D sebanyak 600 sampai 800 IU.

Sudah tidak khawatir lagi kekurangan asupan vitamin D saat musim hujan kan?

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/musim-hujan-bagaimana-memperoleh-vitamin-d.html>