

Tulang Sehat dengan Makanan yang Mengandung Vitamin D



Seringkali ketika berbicara mengenai kesehatan tulang kita mengasosiasikan dengan kalsium. Tahukah Ibu? Vitamin D berperan penting dalam membantu tubuh menyerap kalsium. Karenanya, kekurangan vitamin D dapat mengakibatkan rakitis pada anak-anak dan osteoporosis pada orang dewasa. Ibu tentu tahu bahwa cara paling optimal bagi tubuh untuk mengaktifkan vitamin D adalah melalui paparan sinar matahari. Nah, selain mengasup vitamin D dari berbagai sumber makanan, Ibu juga perlu memastikan aktivasi vitamin D dengan paparan sinar matahari. Yuk, cari tahu makanan yang mengandung vitamin D supaya Ibu dapat membantu si Kecil memiliki tulang sehat dengan memenuhi kebutuhan vitamin D.

- **Jamur**

Beberapa jenis jamur merupakan . Salah satunya adalah jamur portabella, terutama yang terpapar sinar ultraviolet. Jamur portabella umumnya mengandung sedikit vitamin D, tetapi yang terpapar sinar ultraviolet dapat mengandung lebih banyak vitamin D. Selain itu jamur portabella juga mengandung selenium, potassium, serta vitamin B kompleks.

Jamur maitake juga merupakan sumber vitamin D yang baik karena rendah kalori serta mengandung potassium dan vitamin B kompleks. Selain menyehatkan rasanya pun lezat.

- **Ikan**

Beberapa jenis ikan juga kaya akan vitamin D. Karena minyak ikan banyak mengandung vitamin D, maka tidak heran jika ikan salmon yang berlemak merupakan sumber vitamin D yang baik. Selain itu ikan salmon juga mengandung omega-3 dan protein.

Ikan lain yang adalah Makarel. Nah, jika Ibu perlu pilihan yang praktis, tuna kalengan bisa jadi pilihan juga. Tuna kalengan mengandung vitamin D, omega-3, potassium, magnesium, selenium dan seng.

- **Telur**

Bagian kuning telur mengandung vitamin D dan sumber protein serta lutein yang baik. Konsumsi 1 butir telur per hari baik untuk membantu memenuhi kebutuhan vitamin D. Pastikan Ibu juga mendapatkan asupan vitamin D dari sumber makanan lain sehingga pemenuhan kebutuhan gizi keluarga jadi lebih optimal.

- **Makanan yang difortifikasi dengan vitamin D**

banyak tantangan yang Ibu hadapi dalam pemenuhan kebutuhan akan vitamin D, salah satu solusi Ibu bisa memilih bahan makanan yang sudah difortifikasi dengan vitamin D. Misalnya sereal gandum yang difortifikasi dengan vitamin D sekaligus mengandung vitamin lainnya, mineral, serta serat.

Susu secara alami sudah mengandung vitamin D, tetapi perlu difortifikasi lagi untuk mengganti vitamin yang hilang saat proses pengolahannya. Selain mengandung vitamin D, susu juga tentunya sumber kalsium, potassium dan protein. Selain susu sapi, susu dari bahan nabati seperti susu kedelai atau susu almond juga bisa difortifikasi dengan vitamin D dan kalsium lho, Bu.

Yuk Bu, sertakan makanan yang mengandung vitamin D dalam menu harian si Kecil dan keluarga agar kesehatan tulang selalu terjaga.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tulang-sehat-dengan-makanan-yang-mengandung-vitamin-d.html>