

## Makna Vitamin dan Mineral dalam Label Nutrisi



Mendengar kata vitamin dan mineral mungkin sudah tak begitu asing bagi banyak orang. Benar, kedua sumber nutrisi ini memang begitu familiar bagi sebagian besar orang. Walau demikian, masih sedikit orang yang mengerti fungsi dari vitamin dan mineral ini. Kedua mikronutrien ini memang tidak bisa diproduksi oleh tubuh secara mandiri. Dibutuhkan asupan beragam makanan agar bisa menunjang asupan kedua zat gizi ini.

Selain dari asupan alami, seperti buah-buahan dan sayuran, vitamin dan mineral juga dapat ditemukan dalam makanan kemasan. Anda bisa melihatnya dalam label nutrisi yang ada dalam masing-masing makanan atau minuman kemasan. Karena mayoritas makanan dan minuman kemasan berupa olahan, maka kandungan vitamin dan mineral pun cukup beragam. Hal ini sesuai dengan lansiran Shereen Lehman, MS, Ahli Nutrisi Amerika dalam lansirannya di About.com.

Di samping itu, bentuk olahan dari makanan kemasan juga berimbang terhadap pembagian nutrisi yang berimbang. Maka Anda tak perlu kaget, jika pada label nutrisi kandungan vitamin dan mineral tidak begitu besar. Bahkan, beberapa makanan ada yang tak memiliki kandungan vitamin dan mineral. Pada makanan ini biasanya ditulis nol persen dalam label nutrisinya.

Uniknya, tidak semua vitamin dan mineral dituliskan secara keseluruhan dalam label nutrisi. Hal semacam ini biasa ditemukan dalam kemasan makanan. Mungkin, Anda hanya akan menemukan kandungan vitamin C dan A serta kalsium dan zat besi sebagai perwakilan dari mineral. Meski makanan tersebut tak mengandung salah satu zat gizi ini,

Anda masih tetap menemukan tulisannya. Bedanya, jika tak ada kandungan baik vitamin maupun mineralnya, akan dituliskan nol persen.

Namun demikian, vitamin dan mineral akan Anda temukan dalam kemasan minuman yang lebih lengkap. Beberapa jus buah dan minuman estrak seperti susu kedelai mencantumkan kandungan vitamin dan mineral lebih beragam. Hal ini dikarenakan sumber utama dari minuman tersebut merupakan buah-buahan atau sayuran yang tak lain adalah sumber terbesar vitamin dan mineral. Oleh sebab itu, perhatikan kandungan vitamin dan mineral dalam setiap kemasan makanan atau minuman yang ingin Anda beli dari sekarang.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/makna-vitamin-dan-mineral-dalam-label-nutrisi.html>