



## SUPLEMEN: SEJAUH MANA KITA MEMERLUKANNYA?

“Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesihatan dan waktu lapang.”

(HR Bukhari)

Makanan tambahan atau lebih dikenali sebagai suplemen merupakan produk hangat yang sering berlegar dalam masyarakat Malaysia umumnya dan di seluruh dunia secara umumnya. Pelbagai spekulasi yang timbul berkenaan makanan suplemen ini. Ada yang menggalakkan pengambilan suplemen dan ada yang menentang secara keras penggunaan suplemen dalam kehidupan seharian. Persoalannya bukanlah siapa yang betul atau salah tetapi siapakah golongan yang memerlukan makanan suplemen ini.

Suplemen merupakan apa-apa yang ditambah kemudian menurut Kamus Dewan Bahasa dan Pustaka edisi keempat. Makanan tambahan atau suplemen ini boleh diklasifikasikan mengikut kandungan seperti vitamin, protein serta mineral dan mengikut bentuk misalnya pil, kapsul mahupun serbuk. Setiap makanan suplemen mestilah mengikut dos selamat yang telah ditetapkan oleh Pentadbiran Makanan dan Ubat-Ubatan (FDA) serta diambil mengikut saranan yang diberikan oleh pakar.

Menurut kajian yang dilakukan pada tahun 2021, lebih daripada separuh responden mengambil makanan suplemen di Malaysia. Di Amerika pula, kira-kira 77 peratus rakyat memakan suplemen tambahan menurut *Council for Responsible Nutrition*. Makanan tambahan yang sering berada di pasaran ialah suplemen kalsium, suplemen besi, vitamin, probiotik dan omega-3. Kesemua produk suplemen mempunyai khasiat yang tersendiri serta perlulah diambil mengikut manfaat serta mengurangkan mudarat kepada tubuh badan manusia itu sendiri. Herba-herba turut termasuk dalam makanan suplemen mengikut khasiat dan manfaatnya kepada kesihatan.

### Apakah fungsi suplemen?

Secara mudahnya, makanan suplemen berperanan sebagai pelengkap nutrien daripada makanan seharian, memperbaiki kekurangan zat akibat penyakit tertentu dan membantu beberapa proses fisiologi. Namun suplemen bukanlah satu bentuk ubat yang mampu menyembuhkan sesuatu penyakit secara terus seperti ubat-ubatan yang dipreskripsi daripada pegawai perubatan yang terlatih.

Banyak salah faham yang berlegar di sekitar penggunaan suplemen ini yang kebanyakan bukanlah berdasarkan fakta yang disediakan oleh pihak berautoriti. Antara mitos yang terkait dengan makanan suplemen ini adalah semua suplemen adalah selamat untuk diambil oleh semua orang. Walhal semua bahan yang berpotensi untuk menyembuhkan turut mempunyai kesan

sampingan dan bahaya yang tersendiri. Oleh itu setiap suplemen mestilah diambil dengan berhati-hati dan jika terdapat sebarang kesan sampingan, dapatkan bantuan di fasiliti kesihatan yang berdekatan.

Selain itu, masyarakat selalu beranggapan bahawa makanan suplemen perlulah diambil sebelum makan sedangkan ada beberapa vitamin seperti vitamin A, D, E dan K tidak boleh diambil ketika perut kosong untuk mengelakkan rasa loya dan muntah. Terdapat juga beberapa suplemen yang mempunyai interaksi tertentu dengan ubat-ubatan sehingga mengganggu keberkesanan ubatan tersebut jika diambil tanpa nasihat pakar.

### **Bilakah kita perlu mengambil suplemen?**

Suplemen sering dianggap sebagai makanan utama sedangkan ianya hanyalah sebagai pelengkap kepada zat dan nutrien daripada makanan seharian yang seimbang yang perlu diambil oleh semua lapisan masyarakat mengikut kesesuaian. Antara golongan yang perlu untuk mengambil suplemen adalah orang tua yang kekurangan zat dan vitamin penting yang membantu dalam sistem tubuh badan, perempuan hamil yang memerlukan beberapa zat tambahan bagi menjaga kesihatan dirinya dan kandungannya serta individu yang mempunyai penyakit kronik.

Selain itu, suplemen juga boleh diambil sekiranya kita tidak mampu memenuhi cadangan makanan seimbang yang telah ditetapkan dalam bahagian sayur-sayuran dan buah-buahan melalui pengambil beberapa vitamin penting seperti Vitamin C, Vitamin D dan lain-lain. Namun, cara yang terbaik untuk mendapatkan nutrien yang mencukupi adalah dengan mengamalkan gaya pemakanan yang sihat seperti Pinggan Sihat Malaysia.

Kajian berkenaan keberkesanan suplemen masih lagi berjalan dari semasa ke semasa bagi menambah baik kualiti hidup manusia melalui mengambil makanan suplemen yang memberi impak positif kepada kesihatan manusia. Jangan mudah terpengaruh dengan iklan-iklan yang ditayangkan di media yang sering mendakwa penggunaan suplemen mampu memberi manfaat secara 100 peratus.

Secara kesimpulannya, pengambilan makanan suplemen akan berkhasiat untuk manusia sekiranya diambil mengikut keperluan dan nasihat daripada pakar. Pengambilan suplemen tanpa menjalani pemeriksaan yang teliti daripada pegawai perubatan boleh membawa pelbagai masalah seperti terdedah kepada risiko penyakit yang melibatkan organ hati dan buah pinggang yang berperanan sebagai organ perkumuhan untuk suplemen mahupun ubat-ubatan.

Di samping itu, dapatkan maklumat terkini berkenaan suplemen yang baik mahupun yang bahaya di laman sesawang pihak berautoriti yang dikemas kini dari semasa ke semasa. Ambil suplemen mengikut dos yang ditetapkan serta masa yang sesuai mengikut arahan yang telah diberikan. Pastikan kita semak semula suplemen yang kita makan dengan mengetahui apa manfaatnya, apakah risiko terhadap badan kita, berapa dos dan bilakah waktu yang sesuai untuk mengambil suplemen tersebut. Semoga kita semua mampu menjadi serta membina generasi Malaysia yang sihat serta bijak di masa akan datang.

Nurul Ain binti Md Saufi,  
Tahun 6 Kuliah Perubatan,  
Universiti Ain Shams

## Rujukan

1. Rosnah Ahmad, 1999, 'Suplemen, Vitamin Dan Mineral'. Bacaan lanjut di laman sesawang: <https://prn.usm.my/index.php/publications/magazines/dewan-kosmik/569-suplemen-vitamin-dan-mineral-bahagian-1-november-1999>.
2. Muhamad Hasrol Mohd Ashri, Hazizi Abu Saad, Siti Nur 'Asyura Adznam 2021, '*Socio-Demographic Characteristics, Body Weight Status and Energy Intake among Users and Non-Users of Dietary Supplements among Government Employees in Putrajaya, Malaysia*'.  
'
3. Bethany Thayer, 2016, 8 '*Myths About Vitamin Supplements*'. Bacaan lanjut di laman sesawang: <https://www.henryford.com/blog/2016/03/8-myths-about-vitamin-supplements>.
4. Harrison Wein, 2013, '*Should You Take Dietary Supplements?*'. Bacaan lanjut di laman sesawang: <https://newsinhealth.nih.gov/2013/08/should-you-take-dietary-supplements#:~:text=Supplements%20are%20available%20without%20a,maintain%20or%20improve%20their%20health>.