

ABSTRAK

PERANAN BEBERAPA VITAMIN DAN MINERAL DALAM MEMPERLAMBAT PROSES PENUAAN DITINJAU DARI KEDOKTERAN DAN ISLAM

Dengan meningkatnya usia harapan hidup di negara kita yaitu 55,4 tahun pada tahun 1984 menjadi 67 tahun. Maka penyakit degeneratif juga akan meningkat. Namun sebagian besar gangguan kesehatan yang bersifat kronik dapat dicegah atau ditunda sehingga dapat diupayakan keadaan usia lanjut yang lebih sehat. Banyak perubahan tubuh yang berkaitan dengan proses penuaan sebetulnya dapat dibalikkan, yaitu dengan suatu dosis secukupnya zat-zat hara yang lazim.

Kerusakan akibat oksidasi terhadap DNA genetik sel, menumpuk bersama usia dan merupakan penyebab utama proses menua dan juga penyakit-penyakit degeneratif termasuk kanker, penyakit pembuluh darah dan jantung, kemerosotan sistem kekebalan dan disfungsi otak serta sistem saraf. Berita yang menakjubkan ialah bahwa mutasi DNA yang menumpuk bersama usia, sebagian besar dapat dihentikan dengan memakan anti oksidan yang tepat yang ditemukan dalam makanan, dengan demikian dapat menghambat proses kemerosotan dalam banyak segi.

Pada umumnya bahan dasar pengolahan vitamin dan mineral tersebut bersumber dari tumbuh-tumbuhan, sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, biji-bijian, hati, susu, daging dan lain-lain. Vitamin dan Mineral yang berasal dari bahan buah-buahan, sayur-sayuran, biji-bijian serta ubi-ubian secara tegas dapat dikategorikan kepada makanan yang halal dan baik, maka vitamin dan mineral tersebut dapat dikonsumsi sebagai makanan tambahan.