

ABSTRAK

**KONSUMSI VITAMIN C DOSIS TINGGI DAN
EFEKNYA TERHADAP TUBUH DITINJAU
DARI KEDOKTERAN DAN ISLAM**

Pengetahuan dan pengawasan yang kurang tentang beredarnya penggunaan obat-obatan, mengakibatkan banyak pendapat yang keliru tentang vitamin terutama penggunaannya. Akhir-akhir ini masyarakat banyak mengonsumsi sendiri berbagai macam suplemen multivitamin tanpa mengikuti anjuran, oleh sebab itu penulis membuat skripsi sehingga diharapkan pengonsumsi vitamin c lebih rasional.

Vitamin c adalah sebagai kofaktor untuk reaksi enzimatik, Pengetahuan dan pengawasan yang kurang tentang beredarnya penggunaan obat-obatan terutama vitamin c, mengakibatkan banyak pendapat yang keliru tentang vitamin terutama penggunaannya. Akhir-akhir ini masyarakat banyak mengonsumsi sendiri berbagai macam suplemen multivitamin tanpa anjuran dari dokter terutama vitamin c. Jika penggunaannya tidak tepat maka hal ini akan berbahaya bagi tubuh.

Berdasarkan beberapa uji klinis kedokteran menganjurkan mengonsumsi vitamin c dalam dosis yang rasional akan lebih memiliki manfaat bagi tubuh dibandingkan dengan mengonsumsi vitamin c secara tidak rasional dalam dosis tinggi, Islam memperbolehkan pengonsumsi vitamin c karena tidak dibuat dari bahan yang haram dan manfaatnya jauh lebih besar, tetapi mengonsumsi vitamin c harus dalam batas konsumsi yang rasional karena konsumsi vitamin c dosis tinggi termasuk perbuatan berlebihan yang dilarang dalam al-quran maupun hadist Nabi.

Islam dan kedokteran sependapat mengenai mengonsumsi vitamin c, cara pembuatan dan manfaat yang lebih besar dibanding tidak mengonsumsi vitamin c, sehingga kedokteran dan Islam menganjurkan penggunaan vitamin c sebagai pencegah terhadap penyakit harus dengan dosis yang rasional karena banyak sekali kerugian yang diakibatkan apabila pengonsumsiannya tidak rasional. Sehingga untuk masa yang akan datang diharapkan umat manusia menjadi lebih baik dalam hal kualitas kesehatannya karena terhindar dari penyakit.

Menurut RDA kebutuhan vitamin c untuk mencegah skorbut cukup rendah yaitu 10 mg/hari, jika konsumsi vitamin c lebih dari 200 mg dalam satu waktu maka akan dikeluarkan dalam urin beberapa jam kemudian. Penelitian yang dilakukan *The National Institute Of Health* (NIH) menemukan bahwa 200 mg vitamin c per hari adalah optimal, jumlah ini dapat melindungi penyakit tapi tidak banyak berperan dalam meningkatkan kesehatan.