

PINTAR MEMILIH VITAMIN dan SUPLEMEN untuk COVID-19



OLEH

Ilil Maïdatuz Zulfa, S.Farm., Apt., M.Si.
Fitria Dewi Yunitasari, M.Farm.klin., Apt.

“

Perkuat Imun

dengan

Konsumsi

Vitamin

dan

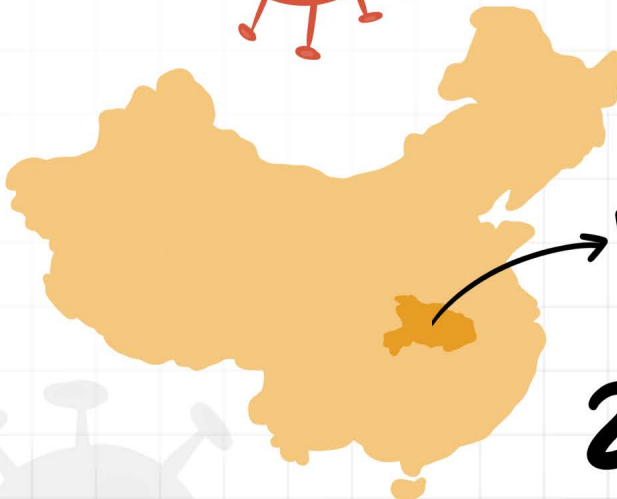
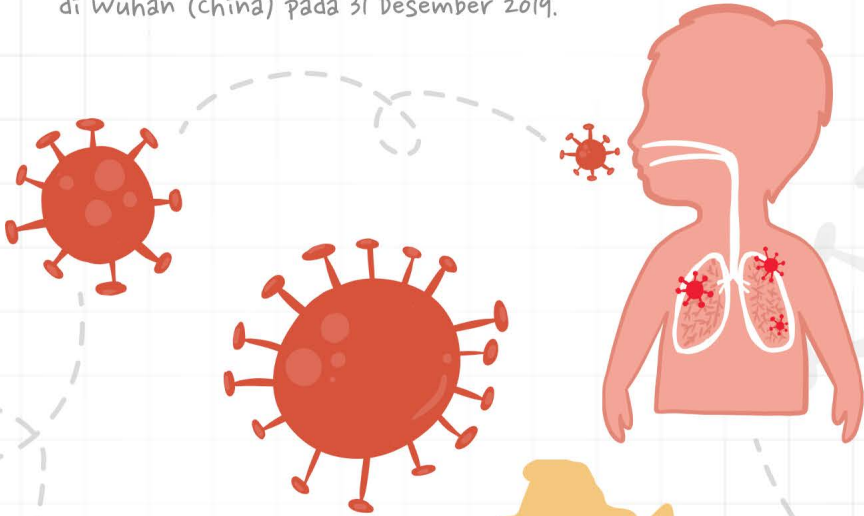
Suplemen

”

Flashback lagi, yuk!

Apasih **COVID-19** itu?

Penyakit Saluran Pernafasan yang disebabkan oleh virus Sars-cov-2 dan pertama kali dilaporkan di Wuhan (China) pada 31 Desember 2019.

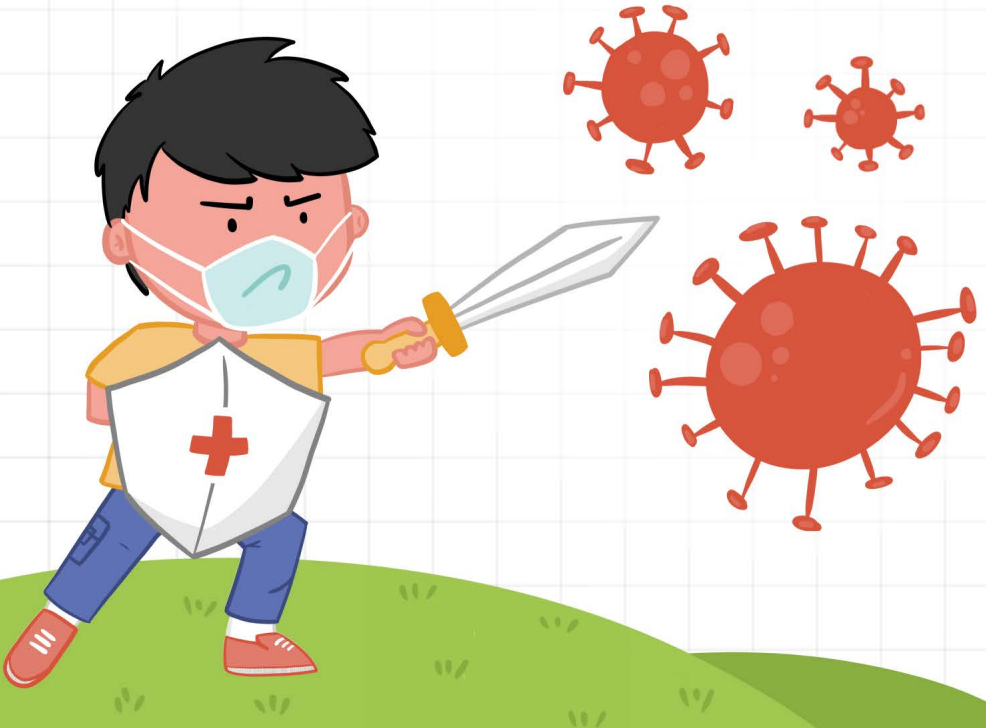


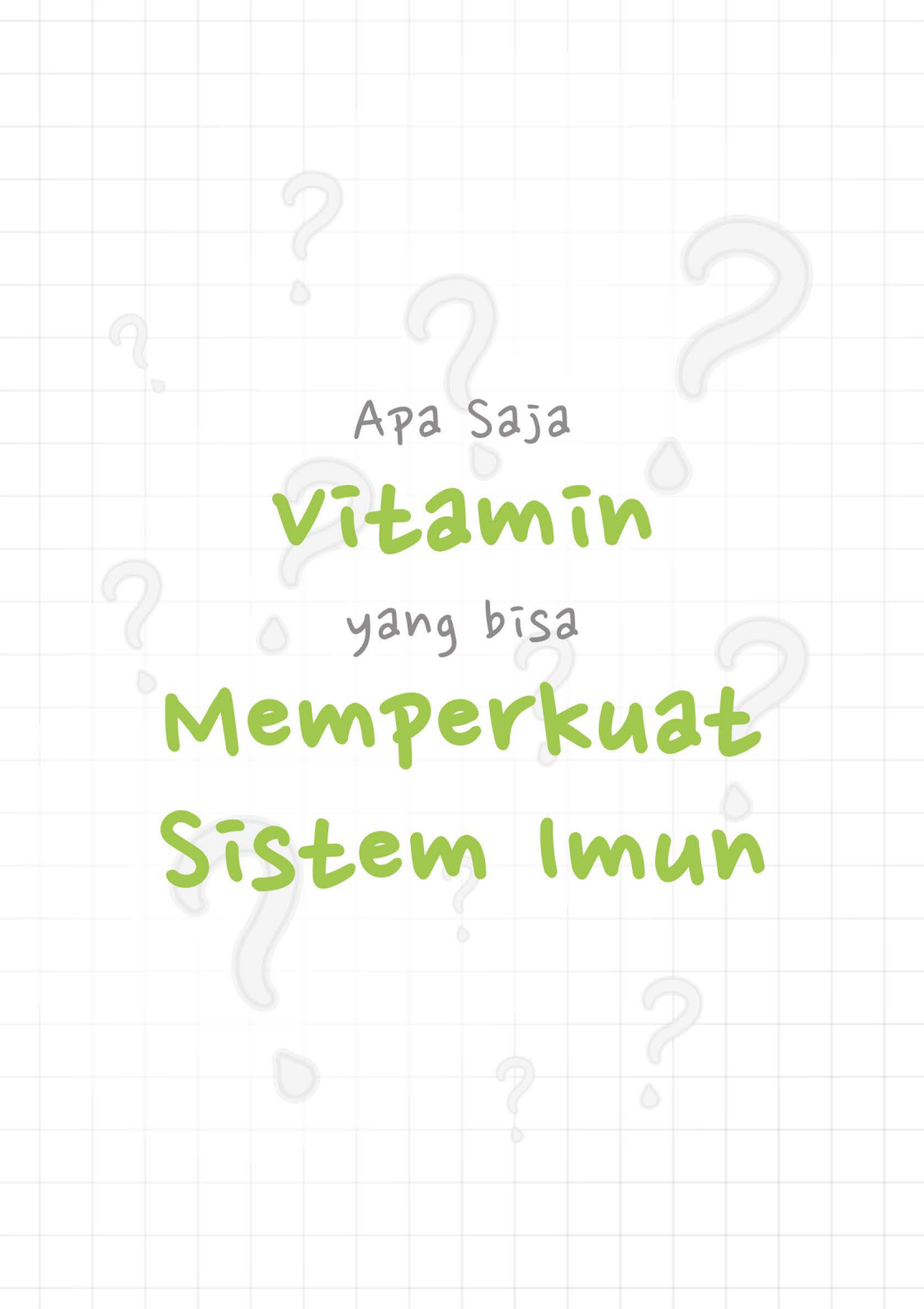
Wuhan,
China
31 Desember

2019

Kenapa sistem imun sangat penting untuk melawan covid-19?

- 1 Sistem imun adalah tantara dalam tubuh kita yang bertugas membunuh bibit penyakit.
- 2 covid-19 merupakan penyakit infeksi virus dimana peranan sistem imun sangat besar untuk penyembuhan.
- 3 Sistem imun akan membunuh sel tubuh kita yang terinfeksi sehingga mencegah virus berkembang lebih banyak.





Apa Saja
Vitamin
yang bisa
Memperkuat
Sistem Imun

Vitamin C



Fungsi

Menguatkan sistem imun

Pembentukan kolagen dan jaringan ikat

Antioksidan (penangkal radikal bebas yang bisa merusak tubuh)



Takaran / Dosis

200 mg per hari untuk menjaga tubuh tetap Fit, dan direkomendasikan 500 mg 3-4 kali sehari selama 14 hari untuk pasien covid-19 gejala ringan yang sedang isoman.



Produk Suplemen yang Tersedia di Indonesia

Vitalong c

Enervon c

vitamin c IPI

Arkavit

Holisticare Ester c

dll



Diet Tinggi vitamin c dari Makanan

Jeruk, brokoli, kol/kubis merah, kiwi, lemon, dll.



Vitamin D

Fungsi

Menguatkan sistem imun

Membantu mengurangi reaksi peradangan saluran pernafasan

Penguatan Tulang dan Gigi

Takaran / Dosis

400-1000 IU (10-25 mcg) per hari untuk menjaga tubuh tetap Fit, dan direkomendasikan 1000-5000 IU per hari selama 14 hari untuk pasien covid-19 gejala ringan yang sedang isoman.

Produk Suplemen yang Tersedia di Indonesia

Theragran M

Obimin AF

Hemobion

Bon one

dll

Diet Tinggi vitamin D dari Makanan

Daging merah, ikan salmon, hati, kuning telur, dll.





Vitamin E

Fungsi

Antioksidan (penangkal radikal bebas yang bisa merusak tubuh)

Meningkatkan antibodi (kekebalan tubuh)



Takaran / Dosis

100 IU per hari untuk menjaga tubuh tetap Fit, dan direkomendasikan 200 IU per hari untuk pasien covid-19 gejala ringan yang sedang isoman.

Produk Suplemen yang Tersedia di Indonesia

Natur E

Santa E

Ever E

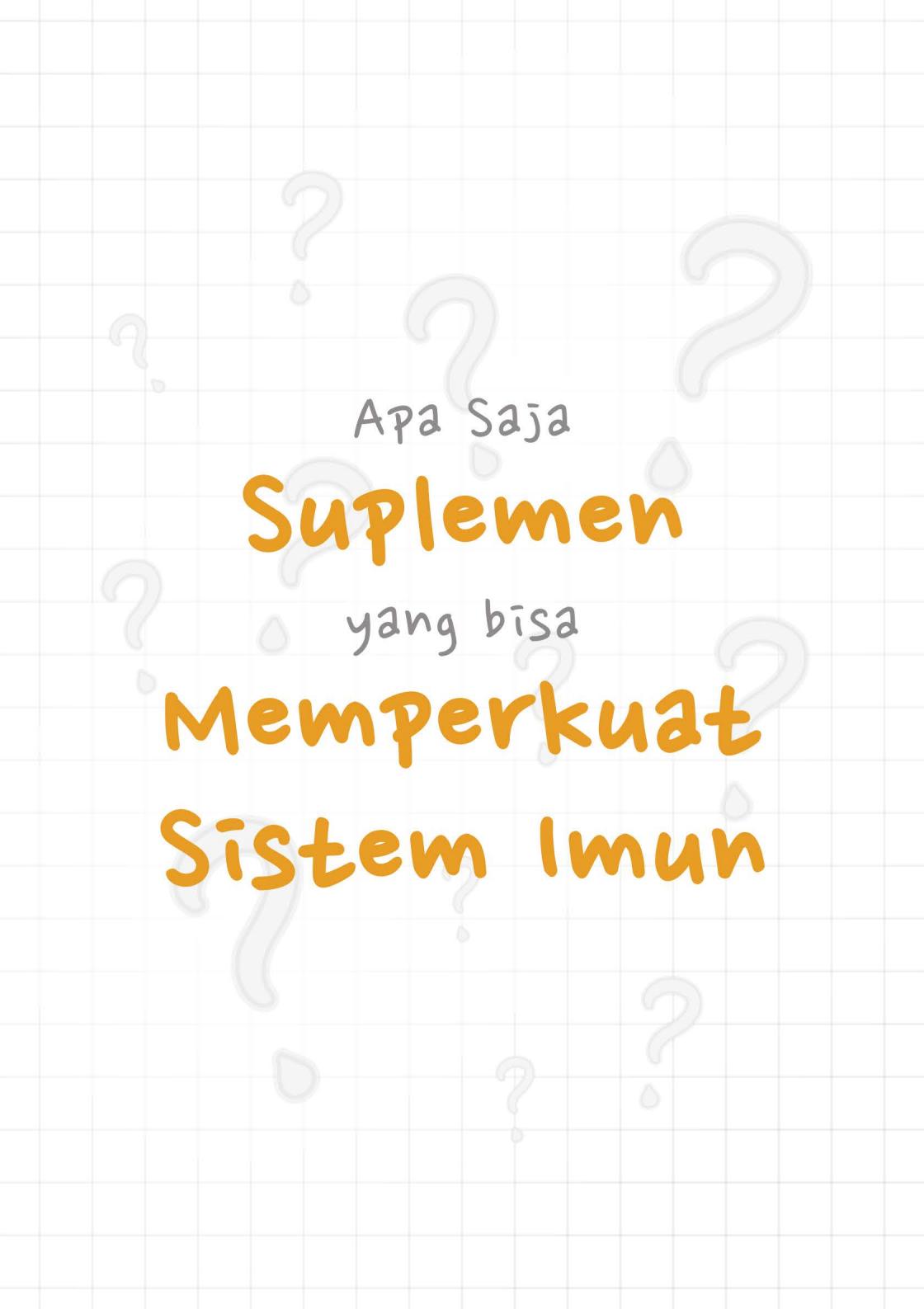
dll



Diet Tinggi Vitamin E dari Makanan

kacang-kacangan, sayuran hijau, alpukat, dll.





Apa Saja
Suplemen
yang bisa
Memperkuat
Sistem Imun

Magnesium



Fungsi

Meningkatkan sistem imun

Membantu menjaga tekanan darah dan irama jantung



Takaran / Dosis

150-200 mg untuk pasien covid-19 gejala ringan yang sedang isoman.

Produk Suplemen yang Tersedia di Indonesia

Theragran M

Renovit

dll

Diet Tinggi Magnesium dari Makanan

kacang-kacangan, biji-bijian, sayuran hijau, gandum, dll.



Selenium

Fungsi

Memperkuat sistem imun

Antioksidan (penangkal radikal bebas yang bisa merusak tubuh)

Membantu mengurangi peradangan

Takaran / Dosis

100-300 mcg per hari dapat meningkatkan sistem imun.

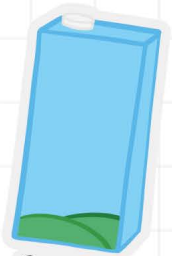
Produk Suplemen yang Tersedia di Indonesia

Renovit

dll

Diet Tinggi Selenium dari Makanan

Sea food, daging sapi, daging ayam, produk susu, telur, dll.

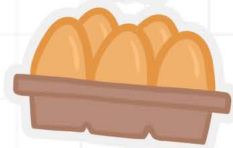


susu

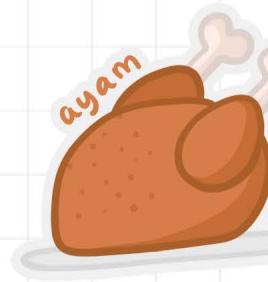
daging



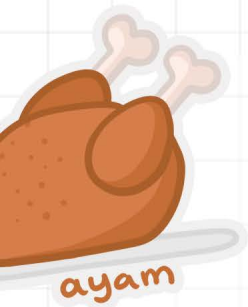
telur



ayam



seafood



Zinc

Fungsi

Membantu pencernaan Lemak dan karbohidrat

Memperkuat sistem imun



Takaran / Dosis

8-40 mg/ hari

Produk Suplemen yang Tersedia di Indonesia

L-Zinc

Zincpro

Zegavit

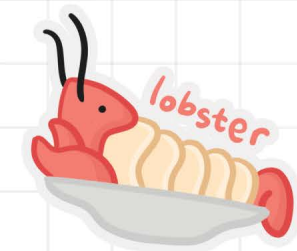
Zegase

dll



Diet Tinggi Zinc dari Makanan

Daging sapi, daging ayam, biji-bijian, gandum, lobster, dll.



Elderberry

Merupakan buah asli Eropa dan Amerika yang sudah sejak lama digunakan dalam pengobatan tradisional.

Fungsi

Memperkuat sistem imun

Takaran / Dosis

600 mg ekstrak / hari selama 2-16 hari

Produk Suplemen yang Tersedia di Indonesia

Imunos

Imboost

dll



Echinaceae

Echinaceae adalah bunga yang banyak tumbuh di negara Amerika dan Kanada. Echinaceae biasanya dikonsumsi dalam bentuk teh dan sudah sejak lama digunakan dalam pengobatan tradisional.

Fungsi

Menguatkan sistem imun

Takaran / Dosis

3 kali 250 mg ekstrak / hari (dewasa)

Produk Suplemen yang Tersedia di Indonesia

Imunos

Imboost

Fituno

dll



Omega 3

Omega-3 adalah sejenis minyak sehat atau lemak tak jenuh yang banyak terdapat pada makanan laut, seperti ikan tuna, salmon, tongkol, dan sarden.

Fungsi

Memperkuat sistem imun

Mengurangi reaksi peradangan

Produk Suplemen yang Tersedia di Indonesia

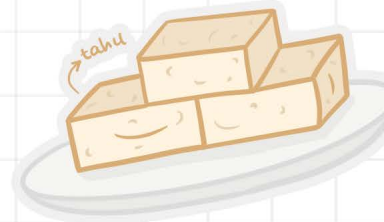
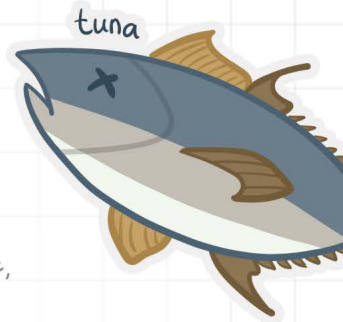
omepros

kapsul Minyak Ikan

dll

Diet Tinggi Omega 3 dari Makanan

Ikan tuna, ikan salmon, ikan tongkol, sarden, kacang-kacangan, tempe, tahu, dll.





tempe



acar



yoghurt



tape



kimchi

Probiotik

Probiotik adalah suplemen untuk membantu melindungi dan memelihara kesehatan sistem pencernaan, terutama lambung dan usus. Probiotik sering disebut sebagai bakteri “baik”.

Fungsi

Memperkuat sistem imun

Mengurangi reaksi peradangan

Takaran / Dosis

200 mg per hari untuk menjaga tubuh tetap Fit, dan direkomendasikan 500 mg 3-4 kali sehari selama 14 hari untuk pasien covid-19 gejala ringan yang sedang isoman.

Produk Suplemen yang Tersedia di Indonesia

L Bio

Lacto B

dll

Diet Tinggi Probiotik dari Makanan

Makanan fermentasi seperti yogurt, kefir, tempe, dll.

Meniran

Meniran merupakan tumbuhan yang berasal dari daerah tropis yang banyak digunakan dalam pengobatan tradisional.

Fungsi

Memperkuat sistem imun

Mengurangi reaksi peradangan

Antioksidan (penangkal radikal bebas yang bisa merusak tubuh)

Takaran / Dosis

3 kali 50 mg ekstrak / hari (dewasa)

Produk Suplemen yang Tersedia di Indonesia

Stimuno


Fituno

dll





www.akfarsurabaya.ac.id

 @akfarsby

DESIGNED BY
Lina Fitra