

Matahari Sebagai Sumber Vitamin D: Mitos atau Fakta?

written by Saarani Vengadesen | 21/11/2023

Vitamin D merupakan salah satu nutrien larut lemak "[secosteroid](#)" yang membantu penyerapan [kalsium](#) untuk proses pertumbuhan dan kesihatan tulang. Vitamin D mampu berfungsi seakan-akan hormon dan turut menyumbang dalam proses mengawal selia aktiviti di dalam sel serta sistem imun tubuh. Walaupun kepentingan vitamin D telah terbukti, namun sebilangan besar penduduk dunia terdedah kepada risiko kekurangan vitamin D yang . [Institute of Medicine \(IOM\)](#), mengklasifikasikan status vitamin D yang mencukupi adalah apabila bacaan serum 25-hydroxyvitamin D atau (25(OH)D) melebihi 50 nmol/L.

Kajian mendapati bahawa salah satu sebab utama kekurangan vitamin D berpunca daripada pengetahuan mengenai vitamin D yang terhad. Vitamin D boleh diperolehi melalui makanan dalam kuantiti yang agak terhad. Selain daripada makanan, sumber utama vitamin D adalah dalam bentuk pendedahan daripada sinaran matahari. Vitamin D turut dikenali sebagai *sunshine vitamin*, yang mana hasil pendedahan terus cahaya ultralembayung B (UVB) kepada kulit boleh menghasilkan vitamin D. Walaupun ini suatu konsep yang mudah, namun ilmu pengetahuan diperlukan untuk menuai hasil kebaikan berjemur, supaya mendatangkan kebaikan.

Satu kajian yang melibatkan beberapa sesi temubual secara berkumpulan dalam kalangan pekerja wanita dalam bangunan yang mempunyai bacaan vitamin D kurang daripada 50 nmol/L (status tidak mencukupi) telah dijalankan sebelum pandemik COVID-19 . Hasil daripada temubual bersama kumpulan ini mendapati bahawa salah satu punca utama masalah kekurangan vitamin D ialah ekor an maklumat yang tidak tepat mengenainya. Berikut merupakan mitos yang sering didengari mengenai vitamin D:

1) Mitos: Vitamin D boleh didapati daripada sayur-sayuran dan buah-buahan.

Fakta: Sumber utama vitamin D adalah melalui cahaya matahari (sinaran UVB). Sumber makanan semulajadi seperti telur, hati lembu dan ikan laut dalam mempunyai kuantiti vitamin D yang terhad. Selain itu, sumber vitamin D daripada tumbuhan adalah cendawan. Tambahan pula, vitamin D boleh diperolehi daripada makanan yang diperkaya seperti susu lembu, yogurt, mentega dan biskut.

2) Mitos: Vitamin D dapat dijana daripada sinaran yang menembusi tingkap

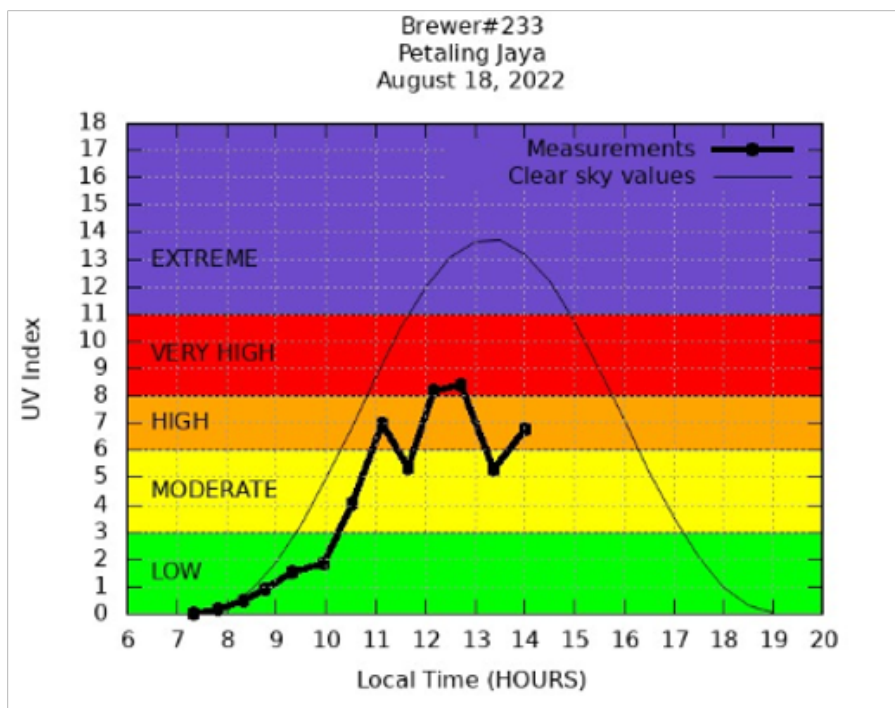


kereta/jendela.

Fakta: Sinaran UV yang dapat menjana vitamin D adalah daripada UVB sahaja, dan UVB tidak dapat menembusi kaca. Hanya UVA yang dapat menembusi kaca. Oleh itu, tiada vitamin D yang dapat dijana sekiranya cahaya matahari yang melalui kaca terkena pada lapisan kulit.

3) Mitos: Vitamin D adalah daripada sinar matahari pagi sahaja.

Fakta: Vitamin D biasanya boleh dijana dalam lingkungan jam 9 pagi hingga 5 petang dengan kehadiran UVB. Namun, kadar radiasi UVB bergantung pada sudut sinaran, kedudukan matahari, lokasi dan luas permukaan kulit yang terdedah. Di Malaysia, sinar UVB biasanya paling tinggi sekitar jam 12 tengah hari hingga 2 petang. Pendedahan cahaya matahari tanpa perlindungan hanya disarankan sewaktu Indeks UV rendah (iaitu bacaan 3 kebawah, yakni sebelum 10 pagi atau selepas 4 petang). Sekiranya kulit terdedah sewaktu Indeks UV yang tinggi, anda disarankan untuk memakai pelindung matahari ataupun pendedahan kurang daripada 30 minit untuk mengelakkan risiko masalah kulit. Berikut merupakan contoh graf cerapan Indeks UV di bandar Petaling Jaya yang dikemaskini secara harian oleh Bahagian Meteorologi Malaysia sebagai rujukan turun naik Indeks UV.



Contoh Cerapan UVI Harian MetMalaysia

Sumber: <https://www.met.gov.my/pencerapan/sainsatmosfera/uvitoday>

4) Mitos: Rakyat Malaysia mempunyai vitamin D yang mencukupi kerana kita menerima cahaya matahari sepanjang tahun.

Fakta: Kajian status vitamin D terhadap populasi di Malaysia telah dijalankan sejak 2011. Kajian ini mendapati bahawa terdapat beberapa golongan yang mempunyai risiko masalah kekurangan vitamin D, seperti wanita, kanak-kanak dan remaja, penduduk bandar, pekerja dalam bangunan, serta golongan berketurunan Melayu dan India.

Bagaimana untuk meningkatkan kandungan vitamin D dalam badan?

Sekiranya anda berkemampuan, lakukan ujian saringan terlebih dahulu untuk mengenalpasti status vitamin D dalam badan anda. Selain itu, anda juga boleh memuat turun aplikasi [dminder](#) bagi membuat anggaran status vitamin D. Melalui aplikasi ini, anda juga boleh mengenalpasti

waktu pendedahan cahaya matahari yang selamat bagi mencapai status vitamin D yang mencukupi. Anda dianjurkan untuk memperbanyak aktiviti di luar rumah sewaktu indeks UV rendah tanpa menggunakan pelindung matahari. Aktiviti yang sesuai dijalankan tidak terhad kepada aktiviti senaman dan sukan sahaja, malah aktiviti sampingan seperti berkebun dan beriadah di luar turut digalakkan. Selain itu, makanan tambahan boleh diambil dengan nasihat doktor. Makanan tambahan lazimnya digalakkan untuk golongan yang menghadapi kekangan dalam pergerakan seperti golongan tua dan uzur, mempunyai penyakit berkaitan hormon atau masalah pencernaan.

Mengapa kita perlu mengambil bahan sintetik untuk meningkatkan tahap vitamin D dalam badan sedangkan kita mampu mendapatkannya secara semulajadi dan percuma! Apa yang diperlukan hanya pengetahuan mengenai masa yang sesuai dan tahap pendedahan sinaran matahari untuk menerima Vitamin D tersebut dengan selamat.



Di samping memanfaatkan waktu bersama keluarga, aktiviti riadah di luar sebegini secara tidak langsung dapat meningkatkan status vitamin D.