

Tiada bukti klinikal suplemen berkesan cegah COVID-19

UB 23.09.2021 P. 05

KOTA KINABALU: Tidak ada bukti klinikal yang menunjukkan keberkesanan suplemen untuk mencegah dan merawat COVID-19.

Pensyarah Kanan Fakulti Sains Makanan dan Pemakanan (FSMP) Universiti Malaysia Sabah (UMS), Dr. Khor Ban Hock berkata, ramai yang mula mengambil suplemen kerana percaya ia boleh meningkatkan sistem imun badan mereka untuk mencegah dan merawat COVID-19.

“Sebenarnya bagi keban-

yakan orang yang mengamalkan diet seimbang dan sihat, suplemen adalah diperlukan walaupun semasa pandemik COVID-19,” katanya ketika menyampaikan satu perkongsian dalam webinar anjuran FSMP, di sini.

Webinar bertajuk ‘Suplemen dan COVID-19: Adakah Anda Memerlukannya?’ berlangsung baru-baru ini secara dalam talian.

Menurut Khor, beberapa suplemen seperti vitamin D, zink, dan vitamin C dilaporkan

dapat mengurangkan simptom selesema biasa.

“Walaupun secara amnya tidak berbahaya, namun pengambilan makanan tambahan itu secara berlebihan boleh menyebabkan kesan buruk.

“Bagi pengguna yang ingin mengamalkan pengambilannya, adalah penting untuk membeli suplemen yang berdaftar dengan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) bagi memastikan keselamatan dan kualiti produk tersebut,” katanya.



DR. KHOR