

# Apa Yang Perlu Tahu Tentang Vitamin C

Vitamin C dianggap sebagai vitamin serba boleh kerana senarai manfaatnya yang mengagumkan.

Di sini, kami memberikan jawapan terhadap soalan-soalan yang mungkin ditanya mengenai bahan terbaik ini yang menyokong dalam kesihatan badan.

## S1

**Adakah lebih baik mengambil dos vitamin C yang lebih tinggi pada satu masa atau mengambil dos vitamin C yang kecil sepanjang hari?**

Vitamin C tidak dihasilkan oleh badan, oleh itu kita perlu menambah vitamin penting ini melalui diet.

Walaupun anda mengambil kuantiti vitamin C yang tinggi, badan anda hanya boleh menyerap apa yang diperlukan dan membuangnya jika berlebihan. Pilihan untuk mengambil vitamin C melalui Sustained Release Vita-C Plus™ dimana 100mg vitamin C dilepaskan setiap jam, sepanjang lima jam bagi memastikan penyerapan maksimum pada badan. Warga emas dan mereka yang merasa tidak sihat mungkin memerlukan rangsangan tambahan vitamin C bagi perlindungan tambahan.

## S2

**Saya makan makanan sihat termasuk buah-buahan dan sayuran. Perlu kah saya mengambil vitamin C?**

Kandungan vitamin C dalam buah-buahan dan sayuran mungkin berbeza-beza, terutamanya selepas membasuh, memotong dan memasak. Untuk mendapatkan 500mg vitamin C, anda perlu makan buah oren sebanyak 7.5 biji, 6 cawan brokoli atau 119 batang lobak merah. Adalah mustahil untuk mencapainya dalam diet harian, kerana kos yang tinggi. Cara bijak adalah dengan mengambil melalui suplemen. Sustained Release Vita-C Plus™ hanya memberikan kos 40 sen sahaja setiap biji!

## S3

**Saya mempunyai gastrik. Saya dengar bahawa pesakit gastrik tidak digalakkan untuk mengambil suplemen vitamin C.**

Ini adalah salah tanggapan. Terdapat pelbagai sumber suplemen vitamin C yang diperbuat daripada bahan-bahan yang tidak akan menyebabkan sakit gastrik. Pilih vitamin C yang diekstrak dari jagung yang lembut serta sensitif pada perut.

## S4

**Berapa banyak vitamin C yang perlu saya makan setiap hari?**

Kajian yang dijalankan oleh Institut Perubatan (IOM) menunjukkan bahawa pengambilan vitamin C yang tinggi mempunyai risiko ketoksikan yang rendah dan kesan buruk telah dilaporkan apabila penggunaan harian adalah 3000mg/hari. Kementerian Kesihatan Malaysia telah menggariskan pengambilan vitamin C maksimum kepada 2000mg/hari.

## S5

**Shaklee Sustained Release Vita-C Plus™ mempunyai komponen yang dipanggil bioflavonoid. Apakah ia?**

Bioflavonoid adalah antioksidan yang hanya terdapat dalam tumbuhan dan buah sitrus. Mereka bekerja secara gabungan dengan vitamin C untuk meningkatkan penyerapan dan penggunaannya. Sebagai contoh, anda boleh menjumpai bioflavonoid dalam pulpa dan sabut putih yang terdapat di tengah buah sitrus. Ada yang berasa pahit dan kenyal dan biasanya ia dibuang. Di Shaklee, kami menggunakan bioflavonoid daripada buah sitrus, memberi anda kebaikan menyeluruh yang terdapat dalam setiap tablet yang mudah ini.

## Dapatkan Dos Harian Vitamin C

**Sustained Release Vita-C Plus™  
Vitamin C Semulajadi**

- ✓ Mempunyai sistem perlepasan berperingkat yang melepaskan 500mg vitamin C dalam masa lima jam untuk meningkatkan penggunaan vitamin C dan mengurangkan pembaziran. Ini bersamaan dengan satu setengah biji oren setiap jam selama lima jam.
- ✓ Diperkayakan dengan 120mg Bioflavonoids Sitrus untuk meningkatkan keberkesannya.
- ✓ Produk semulajadi yang diperolehi daripada ekstrak jagung.
- ✓ Sesuai untuk mereka yang mempunyai perut sensitif.

