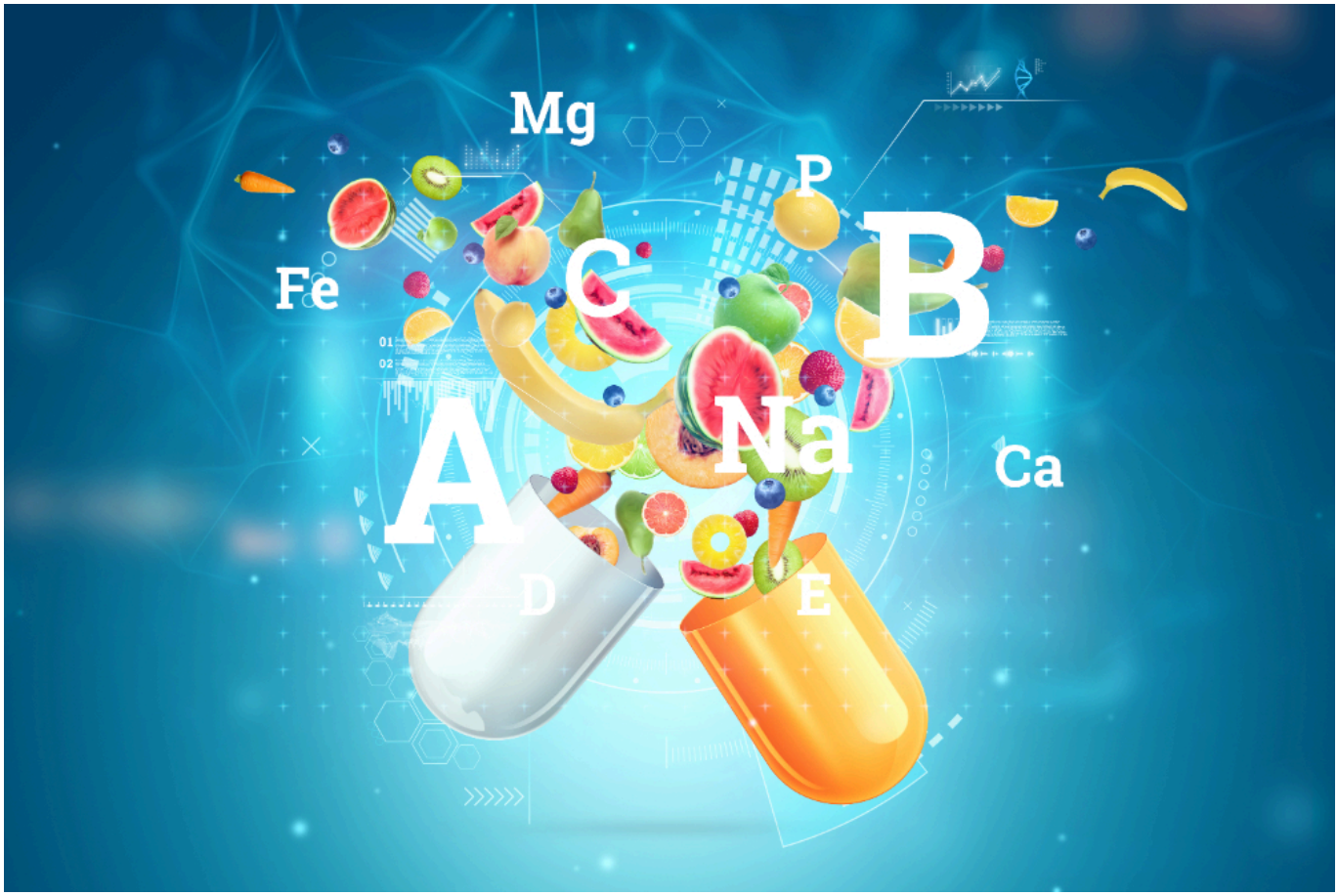
Pentingnya Vitamin A: Manfaat bagi Kesehatan dan Penglihatan



Mengkonsumsi vitamin sangat penting untuk tubuh karena berperan dalam berbagai fungsi vital yang mendukung kesehatan dan keseimbangan tubuh. Jika tubuh kita kekurangan vitamin, berbagai masalah kesehatan bisa terjadi. Seperti Jika kekurangan Vitamin A, tubuh akan sulit melihat dalam cahaya redup, kulit kering dan mudah iritasi, dan sebagainya.

Vitamin A adalah vitamin yang larut dalam lemak dan berperan penting dalam berbagai fungsi tubuh, di antara nya yaitu untuk menjaga kesehatan mata, sistem kekebalan tubuh, dan pertumbuhan sel.

Berikut beberapa manfaat vitamin A :

- **Menjaga Sistem Kekebalan Tubuh**

Vitamin A dapat membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh dengan mendukung produksi dan kinerja sel darah putih, yang berperan dalam melawan bakteri dan patogen penyebab penyakit.

- **Meningkatkan Produksi Sel Darah Merah**

Selain memperkuat sistem kekebalan tubuh, vitamin A juga berkontribusi dalam produksi sel darah merah dengan membantu metabolisme zat besi, yang menjadi elemen penting dalam pembentukannya.

- **Menjaga Kesehatan Mata**

Vitamin A terkenal akan manfaatnya bagi kesehatan mata. Nutrisi ini berperan dalam mengubah cahaya menjadi sinyal ke otak, melindungi sel-sel mata, dan mengurangi risiko gangguan seperti rabun senja.

- **Pencegahan kanker dan penyakit jantung**

Vitamin A memiliki sifat antioksidan yang membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas, yang dapat memicu perkembangan kanker. Selain itu, vitamin A berperan dalam menjaga kesehatan sel dan jaringan, serta mendukung sistem imun dalam melawan pertumbuhan sel abnormal.

- **Mendukung Pertumbuhan dan Perkembangan**

Mengkonsumsi vitamin A penting untuk perkembangan organ, tulang, dan jaringan tubuh terutama pada anak-anak. Dapat berperan dalam pembentukan sistem saraf dan perkembangan janin selama kehamilan.

Untuk hasil yang maksimal, konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter jika ingin mulai mengonsumsi Vitamin A ya, Biotizen!

Referensi :

"Pentingnya Vitamin a Untuk Anak Dan Bulan Penimbangan Di Posyandu." *Kemkes.go.id*, 7 Oct. 2024, ayosehat.kemkes.go.id/vitamin-a-untuk-anak. Accessed 21 Mar. 2025.

Rokom. "Dari Hati Ayam Hingga Keju." *Sehat Negeriku*, 28 Mar. 2024, sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20240328/2245202/dari-hati-ayam-hingga-keju/5. Accessed 21 Mar. 2025.

Nuzula, M. A., Putri, S. A., Ambarwati, S. D., Nastiti, F. Y., & Arini, L. D. D. (2024). Pentingnya Vitamin A Pada Mata. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, *2*(3), 78-83.