

# B12 One More plus +

www.onemoreinternational.com

Mendapatkan cukup **Vitamin B12 dan Asam Folat** sangat penting untuk tubuh.

Vitamin B1

Vitamin B12

Vitamin C

Vitamin B3

Folik Asit

Vitamin E



## B12 One More plus + MANFAAT

- Mendapatkan cukup vitamin B12 bermanfaat bagi kesehatan tubuh secara keseluruhan.
- Struktur dasar sel darah dibentuk melalui vitamin B12
- Memperkuat sistem saraf pusat.
- Mencegah terjadinya masalah memori.
- Bermanfaat untuk sistem pencernaan dan kesehatan jantung.

- Membantu mengubah karbohidrat menjadi glukosa, sehingga berperan dalam proses penyediaan energi yang diperlukan tubuh.
- Penting untuk kesehatan kulit, rambut dan kuku karena berperan dalam regenerasi sel.



www.onemoreinternational.com

## B12 GEJALA KEKURANGAN

Vitamin B12 sangat penting untuk berfungsinya fungsi tubuh. Orang yang mengalami gejala kekurangan vitamin B12 pasti harus mengunjungi dokter. Gejala defisiensi B12 yang diremehkan mungkin menjadi penyebab penyakit yang lebih besar atau menyebabkan kerusakan permanen pada tubuh. Gejala defisiensi B12 yang paling umum adalah: jantung.



- Kelelahan dan kelemahan yang konstan
- Mati rasa dan kontraksi pada lengan dan kaki
- Ketegangan dan depresi, kece-masan terus-menerus
- Cacat penglihatan
- Pembengkakan dan perataan jaringan yang menggumpal di lidah, pecah-pecah di lidah
- Perubahan warna dan penurunan
- Memori dan persepsi menurun, konsentrasi buruk
- Sesak napas
- Mobilitas berkurang

www.onemoreinternational.com

## Apa Yang Terjadi Saat Kita Kekurangan B12?

*Bahaya kekurangan vitamin B12 umumnya terjadi secara bertahap. Pada fase awal, beberapa gejala terlihat. Dengan menipisnya cadangan vitamin B12, depresi ringan, mati rasa, mual, infeksi saluran pernapasan dan lupa kenyang dimulai. Jika tindakan pencegahan yang diperlukan tidak diambil, itu akan menyebabkan masalah yang lebih serius.*

- Defisiensi B12 menyebabkan anemia.
- Menyebabkan beberapa masalah neurologis, sering lupa, demensia dini, mati rasa di tangan dan kaki, masalah koordinasi.
- Daya tahan tubuh melemah, daya tahan tubuh terhadap penyakit menurun.
- Tingkat pembaharuan sel melambat, penyakit kulit mulai muncul.
- Risiko terkena kanker paru-paru, prostat dan usus besar meningkat.
- Kelemahan dan kelelahan dirasakan dan energi tubuh berkurang.
- Menyebabkan penyakit kardiovaskular.
- Ini mempengaruhi kesuburan secara negatif pada pria dan wanita.

www.onemoreinternational.com

PENGGUNAANNYA SELAMA KEHAMILAN SANGAT DIANJURKAN UNTUK KESEHATAN

## Apa Itu Asam Folic?

Asam folat, anggota keluarga vitamin B, merupakan vitamin penting dalam sintesis DNA dan proses pembelahan sel. Juga dikenal sebagai folat atau vitamin B9.

Situasi di mana asam folat diperlukan atau asupan tambahan diperlukan meliputi:

- Selama kehamilan dan menyusui
- Pada masa sebelum hamil
- Dalam konsumsi alkohol
- Pada gangguan penyerapan nutrisi dari usus
- Pasien ginjal yang menjalani dialisis
- Mereka yang menderita penyakit hati
- Pada pasien anemia karena defisiensi asam folat
- Gangguan pendengaran di usia tua



www.onemoreinternational.com

Asam folat berperan penting dalam proses biologis tubuh seperti produksi darah, pembentukan sel baru, dan sintesis DNA. Diketahui bahwa asam folat mencegah terjadinya banyak penyakit parah seperti serangan jantung, demensia dan kelumpuhan dengan mengurangi osklerosis arteri.

Folik Asit (Folic Acid)

Suplemen asam folat selama kehamilan, bahkan sebelum kehamilan, dianggap penting bagi ibu hamil untuk memiliki kehamilan yang sehat dan untuk mencegah masalah yang mungkin terjadi pada perkembangan bayi.

Vitamin B1 (juga dikenal sebagai tiamin) adalah vitamin penting yang memiliki peran dalam sintesis protein dan pelaksanaan banyak fungsi vital di otak dan sistem saraf. Ini memungkinkan tubuh untuk menggunakan protein dan mengkonversi energi dari karbohidrat. Hal ini juga penting untuk fungsi otak dan sistem pencernaan. Vitamin B1 membantu pembentukan sel darah dan sistem peredaran darah yang sehat dan mengambil bagian dalam melindungi otot jantung dan sistem pencernaan.

Vitamin B1

Dalam kasus kekurangan vitamin B1, gejala seperti depresi, kegelisahan, kelemahan otot, kurang konsentrasi, kelemahan memori, lekas marah, kesemutan di kaki, palpitasi, dan sembelit dapat dilihat.

Seiring waktu, kekurangan tiamin dapat menyebabkan melemahnya otot jantung dan gangguan sistem peredaran darah, serta masalah pada sistem pencernaan dan penyakit beri-beri.

Asam folat berperan penting dalam proses biologis tubuh seperti produksi darah, pembentukan sel baru, dan sintesis DNA. Diketahui bahwa asam folat mencegah terjadinya banyak penyakit parah seperti serangan jantung, demensia dan kelumpuhan dengan mengurangi osklerosis arteri.

Vitamin E

Suplemen asam folat selama kehamilan, bahkan sebelum kehamilan, dianggap penting bagi ibu hamil untuk memiliki kehamilan yang sehat dan untuk mencegah masalah yang mungkin terjadi pada perkembangan bayi.

Vitamin B3 pada dasarnya membantu menurunkan kolesterol, menjaga kadar gula darah dan fungsi genetik dalam sel, dan memproteksi tubuh melalui makanan. Hal ini juga diperlukan untuk produksi energi dalam tubuh seperti vitamin B lainnya.

Vitamin B3

Kebutuhan vitamin B3 dapat meningkat pada kelelahan, kelemahan otot, kehilangan nafsu makan, infeksi kulit dan gangguan pada sistem pencernaan. Vitamin B3 ditemukan dalam daging, ikan, susu, telur, sayuran berdaun hijau dan kacang-kacangan.

Tugas utama vitamin B12 (antara lain) adalah produksi sel darah merah dan perlindungan sistem saraf pusat. Tidak perlu khawatir mengonsumsi kelebihan vitamin B12, karena kelebihan B12 adalah salah satu vitamin yang larut dalam air dan tubuh membuang kelebihan B12 melalui urin setelah mengambil apa yang dibutuhkannya. Oleh karena itu, harus diminum secara teratur. Meskipun vitamin B12 terdapat dalam makanan yang berasal dari hewan dan fitonutrien (yang diperkaya), vitamin B12 yang diambil dari makanan hewani lebih baik diserap oleh tubuh. Gejala seperti anemia, kehilangan keseimbangan, mati rasa di kaki dan lengan, kesemutan dan kelemahan dapat terjadi jika kekurangan vitamin B12.

Vitamin B12

Vitamin C, yang dikenal sebagai asam askorbat, adalah jenis vitamin yang larut dalam air, tidak disimpan dalam tubuh manusia dan kelebihanannya dikeluarkan dari tubuh melalui keringat atau urin. Membantu meningkatkan kekebalan tubuh terutama pada penyakit demam dan keracunan. Vitamin C bersifat diuretik dan penurun kolesterol, memberikan energi.

Vitamin C

www.onemoreinternational.com

# B12 One More plus +

