

VITAMIN DAN MINERAL adalah zat utama bagi kesehatan tubuh. Ada bermacam jenis vitamin dan mineral, seperti Vitamin A, B kompleks (B1, B2, B3, B5, B6, B12, *Biotin, Chofin, Asam Folat & Inositol*), C, D, E, Kalsium, Magnesium, Natrium, Zat Besi, Kalium, dan sebagainya. Jumlah kebutuhan yang disarankan untuk setiap hari, berbeda pada setiap orang, tergantung pada umur dan jenis kelaminnya. Cara terbaik untuk mendapatkan vitamin dan mineral adalah dari makanan sehari-hari.

Diet seimbang dengan makanan bervariasi, seperti biji-bijian/sereal, ikan, ayam, daging, susu, telur, buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayuran hijau yang segar, cukup untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Dengan demikian tubuh tidak lagi membutuhkan tambahan vitamin atau mineral, kecuali pada keadaan khusus.

Perubahan gaya hidup telah membuat orang mengabaikan diet ini. Namun pada suatu saat, ia pasti akan membutuhkan tambahan suplemen vitamin dan mineral untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya. Pada tahap kehidupan tertentu, seperti kehamilan misalnya, kebutuhan tubuh akan vitamin dan mineral tertentu meningkat. Pada beberapa kasus, meminum suplemen merupakan cara paling praktis dan efisien untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Begitu juga pada usia lanjut, dibutuhkan sejumlah tambahan suplemen karena kemampuan tubuh untuk menyerap nutrisi mulai menurun.

Pada golongan masyarakat perokok yang umumnya hanya mengonsumsi sedikit makanan yang mengandung vitamin, dibutuhkan suplemen vitamin E dan antioksidan untuk membantu tubuh melawan kerusakan paru-paru. Begitu juga pada orang yang berolahraga secara berlebihan, mereka memanfaatkan antioksidan untuk menetralkan radikal bebas dalam tubuhnya agar darah dan tulang persendian mereka tetap sehat.

Seorang vegetarian yang menerapkan pola diet khusus (*tidak mengonsumsi daging*), sulit mendapatkan vitamin maupun mineral secara alami. Agar ia tetap sehat selama menjalani diet hanyalah dengan meminum suplemen. Begitu juga mereka yang menjalani *diet penurunan kalori* atau *diet rendah lemak*. Mereka bisa memanfaatkan *suplemen multivitamin dan mineral* untuk meningkatkan kadar nutrisi yang sebelumnya didapat dari makanan. Nutrisi seperti *vitamin C, vitamin E, selenium,* dan *bioflavonoid,* umumnya hanya dikonsumsi untuk mencegah suatu penyakit.