



# Nutrisyon

## Mga Bitamina at Supplements

Huling binago noong September 2003

### Bakit kailangan natin ng mga bitamina?

- Ang mga bitamina at mineral ay may mahalagang papel na ginagampanan sa ating katawan. Tumutulong ito sa pagtunaw ng pagkain, pinananatiling malusog ang ating balat, buto at mga mata, at tumutulong sa pagpapalakas at pagpapatakbo ng ating immune system.

### Mas higit bang kailangan ng mga taong may HIV/AIDS ang bitamina?

- May mga taong may HIV/AIDS na kulang sa bitamina at mineral. Ito ay maaaring sanhi ng di pag-inom ng sapat na bitamina o ng kawalan ng kakayahan sa pagtunaw ng pagkain.
- Ang mga bitaminang karaniwang nagkukulang sa mga taong may HIV/AIDS ay ang mga sumusunod: Vitamin A, B1, B6, B12, C, E at folate.
- Ang mga mineral na karaniwang nagkukulang sa mga taong may HIV/AIDS ay ang mga sumusunod: iron, selenium, magnesium at zinc.
- Ang mga taong kulang sa Vitamin A, B vitamins, Vitamin E at ang mineral na selenium ay naobserbahang madaling magkasakit kaysa sa mga taong may normal na dami ng mga bitaminang ito.

### Paano ako magkakaroon ng sapat na bitamina at mineral?

- Ang pagkain na gulay at mga prutas na may iba't-ibang kulay ang pinakamainam na pinanggagalingan ng bitamina at mineral.
- Kung ang iyong dyeta ay maayos nguni't kulang ka pa rin sa mga mineral at bitamina, maaari kang uminom ng mga supplements na tableta o magpainiksyon.
- Halimbawa ng mga pagkaing mayaman sa bitamina at mineral:
  - Vitamin A: atay, gatas, keso, mga berdeng gulay.
  - Beta-carotene (nagiging Vitamin A): mga berdeng gulay, oranges, mga gulay at prutas na kulay orange tulad ng papaya.
  - Vitamin B1 (Thiamine): karne, atay, mani, grains
  - Vitamin B2 (Riboflavin): dairy products, beans, mga gulay na madahon.
  - Vitamin B6: karne, beans, mani, gulay, saging
  - Vitamin B12: karne, soy products
  - Biotin: pula ng itlog, isda, beans,
  - Folate: karne, beans, broccoli, mga gulay na madahon, cantaloupe
  - Niacin: manok, isda, mani, dried beans.
  - Vitamin C: citrus fruits, mga berdeng gulay, bell peppers, kamatis
  - Vitamin D: sikat ng araw (tiyaking gumagamit ng sun block), gatas
  - Vitamin E: plant oils, mga gulay na madahon, mani, mga buto (seeds)
  - Copper: talaba, peas, beans, mga lamang-loob
  - Iron: karne, atay, peas, beans, grains, itlog, isda.
  - Selenium: mga lamang-dagat, pula ng itlog, grains
  - Magnesium: mani, grains, mga berdeng gulay



- Zinc: mga lamang-dagat, grains, atay
- Maaaring makasama sa katawan ang pag-inom ng labis na bitamina at maaaring magkaroon ng side effects. May mga bitaminang hindi maaaring ihalo sa gamot. Sumangguni sa dietitian o doktor kung anu-anong bitamina at mineral ang dapat mong inumin.

### **Mga rekomendasyon tungkol sa pag-inom ng mga bitamina at mineral:**

- Uminom ng dalawang multi-vitamin sa maghapon
- Uminom ng 400 I.U. ng Vitamin E araw-araw kung umiinom ka ng AZT o kung mataas ang iyong cholesterol o triglycerides
- Uminom ng 500-1000 mg ng Vitamin C kung naninigarilyo ka o may impeksyon gayundin kung may mataas na cholesterol o triglyceride
- Uminom ng isang Vitamin B complex sa isang araw.
- Kumain ng maraming prutas at gulay araw-araw.
- Uminom ng sampung tasa ng tubig, juice o mga inuming walang caffeine.

**Copyright @ACAS 2001 & 2003.** This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese (Traditional and Simplified), Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN) and Health Canada. Copies can be downloaded at : [www.acas.org/treatment](http://www.acas.org/treatment). ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: [support@acas.org](mailto:support@acas.org)

**Legal Disclaimer:** While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.