

→ **SIHAT****Info****Apakah ubat tambahan (CM)?**

- Produk standard digunakan untuk mencegah atau menguruskan kesihatan.
- Herba
- Makanan tambahan khasiat makanan.

- Vitamin
- Mineral tambahan.

**Apakah ubat konvensional?**

- Produk yang dikeluarkan

- mengikut preskripsi doktor.
- Merawat gejala dan penyakit

**Makanan tambahan kesihatan?**

- Digunakan untuk tambahan diet.

- Mengekalkan dan meningkatkan fungsi tubuh.
- Mungkin mengandungi satu atau lebih gabungan:**
  - Vitamin, mineral, asid amino, asid lemak, enzim, probiotik.

- Bahan daripada sumber asli dalam bentuk ekstrak, pati atau metabolit
- Sumber sintetik bahan
  - Hanya digunakan apabila keselamatannya terbukti.

# Makanan tambahan ikut kesesuaian

➔ Pengambilan tanpa panduan memudaratkan kesihatan

Oleh Halina Mohd Noor  
halina\_mdnoor@bh.com.my

Orang ramai perlu lebih berhati-hati dalam usaha mereka untuk mengekalkan kecerdasan dengan mengamalkan makanan tambahan atau ubat tradisional kerana tiada jaminan amalan itu berkesan dalam merawat penyakit.

Ini kerana amalan berkenaan sekadar diiktiraf berdasarkan kualiti iaitu dihasilkan dalam suasana bersih dan selamat kerana tidak mengandungi mikro bakteria dan logam berat.

Bagaimanapun, keberkesanan makanan tambahan terbabit dalam merawat khususnya penyakit kronik tidak dimasukkan kerana tiada bukti secara saintifik.

Presiden Persatuan Farmaseutikal Malaysia (MPS), Amrahi Buang, berkata bagi ubat tambahan (CM), mesti ada maklumat termasuk bukti klinikal.

**Ahli farmasi kongsi maklumat**

Beliau berkata, ahli farmasi perlu memainkan peranan dan bertanggung jawab memberikan

maklumat kepada pengguna sebelum mereka membeli produk CM mahupun tradisional.

"Ini kerana CM berkemungkinan boleh bertindak balas dengan rawatan utama yang sedang dijalani oleh pesakit," katanya.

Beliau berkata demikian ketika ditemui pada Majlis pemeeteraian Memorandum Persefahaman (MOU) antara Institut Blackmores dengan MPS, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) dan Universiti Taylor, di Kuala Lumpur, baru-baru ini.

Sementara itu, Dekan Fakulti Farmasi, UKM, Prof Madya (Farmakognosi), Dr Jamia Azdina Jamal, berkata pesakit kronik seperti asma, diabetes dan jantung perlu mendapatkan nasihat doktor sebelum mengambil makanan tambahan atau herba.

**Elak kesan sampingan**

"Pesakit diabetes sebagai contoh, tidak boleh makan herba yang menurunkan kadar gula kerana boleh menyebabkan mereka pingsan, koma atau maut.

"Makanan tambahan juga tidak perlu dimakan dalam tempoh lama tetapi mengikut dos yang diperlukan saja kerana boleh meninggalkan kesan sampingan termasuk kerosakan hati, buah pinggang atau hempedu," katanya.

Pengarah Institut Blackmores, Prof Bersekutu Perubatan Integratif, Dr Lesley Braun, berkata CM berpotensi memberikan faedah kepada kesihatan tetapi perlu dipilih secara betul bagi mengelakkan risiko tidak diingini.



Ahli farmasi perlu memainkan peranan dan bertanggungjawab membenarkan maklumat kepada pengguna."

**Amrahi Buang,**  
Presiden MPS