

# Manfaat Susu untuk Perkembangan Otak Anak Usia Sekolah

JAN 11, 2024

Memiliki buah hati yang cerdas dan berprestasi di sekolah menjadi impian semua orang tua. Untuk mengembangkan potensi hebat Si Kecil, Mam perlu memberi dukungan dan menyiapkan seluruh kebutuhan, di antaranya memenuhi asupan nutrisi untuk tumbuh kembangnya.

Dalam memenuhi asupan nutrisi yang bisa memaksimalkan potensi kecerdasan anak, Mam bisa memberikan susu perkembangan otak. Ya, menurut beberapa penelitian menunjukkan bahwa komponen dalam susu memiliki peran penting dalam perkembangan otak Si Kecil.<sup>1</sup>

## Pentingnya Susu untuk Tumbuh Kembang Anak

Secara umum, susu adalah produk yang bermanfaat bagi tumbuh kembang anak karena memiliki sumber energi lengkap dan kaya akan nutrisi seperti protein, kalsium, fosfor, dan vitamin A.<sup>2</sup> Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi susu anak berhubungan dengan pertumbuhan berat dan tinggi badannya.

Karena pentingnya susu sebagai nutrisi pertumbuhan dan perkembangan, American Academy of Pediatrics (AAP) merekomendasikan anak mengkonsumsi 2 gelas susu sehari bagi anak usia 1-2 tahun dan anak berusia 3 tahun ke atas mengkonsumsi 3 gelas.<sup>3</sup>

Salah satu kandungan penting yang juga ada dalam susu adalah kalsium yang penting untuk pertumbuhan tulang dan gigi Si Kecil.<sup>4</sup> Kalsium ekstra dibutuhkan selama anak-anak dan remaja karena itulah saat di mana tulang sebagian besar bertumbuh.<sup>5</sup>

Selain kalsium, susu perkembangan otak juga mengandung fosfor, vitamin A, riboflavin, vitamin B12, potassium, zinc, magnesium, zat besi, protein, folat, vitamin

D, serta DHA.6

# Kandungan Nutrisi dalam Susu Perkembangan Otak

Dalam memilih susu terbaik untuk perkembangan otak anak, Mam perlu memperhatikan kandungan nutrisinya. Berikut beberapa jenis nutrisi yang telah terbukti ilmiah penting untuk otak Si Kecil.

## Fosfor

Fosfor berfungsi sebagai bahan pembangun untuk kesehatan gigi dan tulang. Fosfor juga membantu saraf dan otot melakukan tugasnya.<sup>7</sup> Penelitian juga menunjukkan fosfor memiliki manfaat untuk kesehatan otak manusia.<sup>8</sup>

## Vitamin A

Vitamin A diperlukan untuk pertumbuhan dan fungsi banyak bagian tubuh, termasuk mata, kulit, dan sistem kekebalan tubuh.<sup>9</sup> Vitamin A juga memiliki peran penting mengatur plastisitas sinaptik di daerah otak yang terlibat dalam pembelajaran dan memori lho, Mam.<sup>10</sup>

## Vitamin D

Vitamin D dalam susu pertumbuhan untuk otak memiliki peran penting dalam perkembangan otak. Penelitian menunjukkan kekurangan vitamin D dapat menyebabkan berbagai masalah pada kemampuan memori, pembelajaran, bahkan perilaku si Kecil.<sup>11</sup>

**Baca Juga:** Nutrisi Otak untuk Tumbuh Kembang

## Riboflavin

Riboflavin atau vitamin B2 terlibat banyak dalam proses tubuh, termasuk perkembangan kulit, lapisan saluran pencernaan, sel darah, dan fungsi otak.<sup>12</sup>

## Vitamin B12

Vitamin B12 diperlukan untuk fungsi dan perkembangan banyak bagian tubuh, termasuk otak, syaraf, dan sel darah.<sup>13</sup> Vitamin B12 merupakan salah satu mikronutrien esensial yang penting untuk perkembangan otak dan kognitif si Kecil.<sup>14</sup>

## Zinc

Zinc dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil, namun diperlukan hampir 100 enzim untuk melakukan reaksi kimia vital. Zinc berperan penting dalam penciptaan DNA, pertumbuhan sel, membangun protein, menyembuhkan jaringan yang rusak, dan mendukung sistem kekebalan tubuh yang sehat.<sup>15</sup> Defisiensi zinc bisa berpengaruh pada gangguan DNA, RNA, dan sintesis protein selama perkembangan otak.<sup>16</sup>

## Magnesium

Magnesium penting untuk banyak proses dalam tubuh termasuk mengatur fungsi otot dan syaraf, kadar gula darah, tekanan darah, serta membuat protein, tulang, dan DNA.<sup>17</sup> Magnesium berperan dalam pemberian sinyal antara tubuh dan otak. Nutrisi ini juga berperan dalam perkembangan otak, kemampuan belajar dan memori si Kecil.<sup>18</sup>

Mam, pastikan si kecil tumbuh dengan optimal di setiap fase pertumbuhannya dengan memberikan nutrisi dan stimulasi yang tepat.

Salah satu asupan nutrisi yang bisa Mam berikan untuk Si Kecil adalah susu S-26 Procal GOLD, susu pertumbuhan dengan inovasi terbaik (dibandingkan dengan formula sebelumnya). S-26 Procal GOLD dirancang oleh para ahli untuk bantu penuhi kebutuhan nutrisi anak usia 1-3 tahun.

S-26 Procal GOLD sebagai susu pertumbuhan mengandung nutrisi penting yang dapat mendukung potensi dan kemampuan belajar si Kecil seperti asam linoleat dan asam alfa linolenat. Kandungan yang tak kalah penting yaitu zat besi yang merupakan komponen hemoglobin dalam sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh bagian tubuh sehingga membantu perkembangan dan kerja otak.

Mam, **S-26 Procal GOLD** juga bermanfaat untuk mendukung si kecil tumbuh aktif dan mendukung daya tahan tubuh si kecil. **S26 Procal GOLD** kaya akan Vitamin C, Vitamin A, Vitamin D, Selenium, Zinc, dan Vitamin E.

S-26 Procal GOLD, sebagai susu perkembangan otak, membantu Mam mendukung potensi Si Kecil.