

Minyak Ikan untuk Kecerdasan Otak Anak: Fakta atau Mitos?

ANAK TIPS PARENTING

ARTICLE

SEP 27, 2024

Mungkin sebagian orang tua masih bertanya-tanya mengenai manfaat minyak ikan untuk kecerdasan anak. Apakah dampaknya bisa efektif untuk meningkatkan fungsi otak si Kecil? Untuk mengetahui lebih banyak tentang minyak ikan, kandungan nutrisi pada minyak ikan, dan apakah minyak ikan bisa mencerdaskan otak anak, Mam bisa simak bahasan di bawah ini.

Apa Itu Minyak Ikan?

Minyak ikan adalah jenis suplemen yang kaya nutrisi omega 3 sehingga minyak ikan juga dikenal dengan sebutan suplemen omega 3. Asam lemak omega-3 adalah komponen penting dari diet anak dan berperan untuk mendukung perkembangan kognitif anak, seperti kemampuan daya ingat dan konsentrasi anak.

Kandungan Nutrisi pada Minyak Ikan

Berikut kandungan nutrisi penting yang terdapat dalam suplemen minyak ikan:

1. Omega-3

Kandungan minyak ikan adalah omega 3 jenis long-chain polyunsaturated fatty acids (LC-PUFA) dan terdiri dari beberapa komponen penting berikut ini: 1,

- Asam eikosapentaenoat (EPA)
Nutrisi banyak ditemukan pada ikan berlemak seperti salmon, makarel, dan tuna.
- Asam dokosaheksaenoat (DHA)

Nutrisi ini banyak terdapat pada ikan berlemak dan merupakan komponen utama untuk menjaga fungsi kesehatan otak dan mata. Perlu Mam ketahui, nutrisi EPA dan

DHA adalah bentuk aktif omega-3 yang mudah diserap oleh tubuh.

Vitamin D

Banyak suplemen minyak ikan yang juga mengandung vitamin D. Vitamin ini penting untuk kesehatan tulang karena membantu penyerapan kalsium. Vitamin D juga berperan dalam fungsi kekebalan tubuh dan kesehatan mental.

Vitamin A

Vitamin A adalah nutrisi penting untuk penglihatan, fungsi kekebalan tubuh, dan pertumbuhan sel. Beberapa suplemen minyak ikan mengandung vitamin A dalam jumlah yang signifikan.³

Baca Juga: Nutrisi Otak untuk Tumbuh Kembang Anak

Manfaat Minyak Ikan untuk Kesehatan dan Kecerdasan Anak

Berikut beberapa manfaat asupan minyak ikan dalam menjaga kesehatan dan fungsi otak anak.

1. Meningkatkan fungsi otak dan kecerdasan

Manfaat minyak ikan untuk otak anak karena kandungan omega-3 di dalamnya, terutama komponen DHA, dapat meningkatkan perkembangan otak. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang mengonsumsi suplemen omega-3 memiliki peningkatan kemampuan memori, konsentrasi, dan fungsi kognitif lainnya.

2. Membantu mengatasi gejala ADHD

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) adalah kondisi umum yang ditandai dengan gejala hiperaktif, impulsif, dan kesulitan fokus. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa suplemen omega-3 dapat membantu mengurangi gejala ADHD pada anak.

Sebuah tinjauan dari 16 studi menemukan bahwa asam lemak omega-3 meningkatkan memori, perhatian, pembelajaran, impulsivitas, dan hiperaktif, yang semuanya sering dipengaruhi oleh ADHD. Selain itu, studi lain menunjukkan bahwa mengonsumsi 1.300 mg omega-3 setiap hari selama 16 minggu meningkatkan perhatian pada anak-anak dengan dan tanpa ADHD.

3. Mengurangi risiko asma

Beberapa penelitian menemukan bahwa suplemen asam lemak omega-3 dapat membantu mengurangi gejala asma, seperti nyeri dada, batuk, mengi, dan sulit bernapas.⁴ Misalnya, sebuah studi selama 10 bulan pada 29 anak menemukan bahwa mengonsumsi kapsul minyak ikan yang mengandung 120 mg DHA dan EPA setiap hari membantu mengurangi gejala asma. Studi lain pada 135 anak mengaitkan asupan tinggi asam lemak omega-3 dengan penurunan gejala asma yang disebabkan oleh polusi udara dalam ruangan.⁴

4. Meningkatkan kualitas tidur

Penelitian menunjukkan bahwa kadar rendah asam lemak omega-3 dalam darah terkait dengan risiko masalah tidur yang lebih tinggi.

5. Meningkatkan daya tahan tubuh

Kandungan omega 3 terutama DHA berperan penting untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada si Kecil, termasuk dari infeksi dan paparan radikal bebas. 1

Minyak Ikan untuk Kecerdasan Otak Anak: Mitos atau Fakta?

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, bisa disimpulkan bahwa klaim tentang manfaat minyak ikan untuk kecerdasan anak bukanlah mitos, Mam. Kandungan omega-3, terutama DHA dan EPA pada minyak ikan memiliki banyak manfaat yang signifikan bagi perkembangan otak dan kesehatan anak. Namun, penting untuk diingat bahwa suplemen minyak ikan bukan satu-satunya sumber omega-3. Ikan berlemak dan makanan nabati tertentu juga merupakan sumber omega-3 yang baik.

Selain itu, sebelum memberikan minyak ikan, Mam perlu selalu berkonsultasi dengan dokter untuk memastikan dosis yang tepat, jenis minyak ikan yang bagus untuk anak, dan menghindari efek samping yang mungkin timbul.

Mam bisa mendukung perkembangan dan membantu pembelajaran si Kecil dengan memenuhi kebutuhan gizinya. Berikan asupan makanan dan minuman bernutrisi lengkap setiap hari. Untuk susu pertumbuhan si Kecil, Mam bisa berikan S-26 Procal/Promise GOLD.

Susu pertumbuhan S-26 GOLD mengandung Spingomyelin dan Phospholipid yang akan membantu mendukung potensi dan kemampuan belajar Si Kecil yang progresif. Juga mengandung Asam Linolenat (Omega-3) dan Asam Linoleat (Omega-6) yang penting untuk pembentukan DHA & AA, serta membantu memenuhi kebutuhan DHA harian anak untuk proses belajarnya.

Berikan si Kecil **S-26 Procal GOLD** jika Ia berusia 1-3 tahun dan S-26 Promise GOLD jika Ia berusia 3 tahun ke atas.

Itu tadi bahasan mengenai manfaat minyak ikan untuk kecerdasan otak anak. Tidak hanya bergantung pada minyak ikan, Mam juga perlu memastikan asupan makanan dan minuman dengan nutrisi lengkap dan seimbang sesuai kebutuhan nutrisi harian si Kecil. Selain itu, sebelum memberikan minyak ikan pada anak, Mam perlu konsultasi ke dokter untuk dosis yang sesuai.

