



# Apa Saja Kandungan Nutrisi dalam Susu yang Mendukung Perkembangan Otak Anak?

Listen

Apa Saja Kandungan Nutrisi dalam Susu yang Mendukung Perkembangan Otak Anak?

ANAK

ARTICLE

JAN 16, 2025

Sejak kelahiran, susu berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak Si Kecil, di mana ASI dan susu formula menyediakan nutrisi esensial pada masa awal hidup. Seiring bertambahnya usia, susu tetap menjadi sumber utama nutrisi penting bagi otak, seperti DHA, kolin, dan zat besi, yang mendukung perkembangan kognitif, daya ingat, dan kesehatan otak secara keseluruhan. Memahami peran kandungan nutrisi dalam susu untuk perkembangan otak anak ini membantu Mam memastikan Si Kecil mendapat fondasi yang optimal bagi perkembangan otaknya.

ASI dan susu formula yang diperkaya mengandung komponen penting yang dirancang untuk menutrisi dan melindungi perkembangan otak Si Kecil. Meski perbedaan kadar nutrisi ini tampak kecil, dampaknya dapat signifikan bagi perkembangan kognitif dan fisik anak.

# Komponen Nutrisi dalam Susu

Untuk mendukung perkembangan otak yang optimal, beberapa komponen nutrisi dalam susu memainkan peran penting. Setiap nutrisi memiliki fungsi spesifik yang saling melengkapi dalam mendukung perkembangan kognitif, memori, ketajaman visual, dan kesehatan otak secara keseluruhan. Dengan memahami tips memilih susu untuk kecerdasan otak anak, Mam dapat membantu Si Kecil mendapat nutrisi yang tepat untuk mendukung perkembangan otaknya

## • DHA & AA

DHA (docosahexaenoic acid) dan AA (arachidonic acid) adalah asam lemak omega yang berperan penting dalam struktur dan fungsi otak Si Kecil. DHA secara alami terkandung dalam kadar tinggi di ASI, dan DHA berperan untuk membantu koneksi neuron dan meningkatkan ketajaman visual. Susu untuk otak anak yang mengandung DHA membantu Si Kecil meningkatkan kemampuan pemecahan masalah dan rentang perhatian sehingga membantu meningkatkan kemampuan kognitifnya.

## • Kolin

Kolin adalah nutrisi penting yang membantu pembentukan asetilkolin, yaitu zat yang mendukung memori dan proses belajar. Mendapatkan asupan kolin sejak dini sangat penting untuk perkembangan otak Si Kecil, terutama di bagian yang berperan dalam menyimpan ingatan. Dengan memilih susu untuk perkembangan otak anak yang mengandung kolin, Mam dapat membantu Si Kecil mengembangkan keterampilan belajarnya dan memberikan keunggulan kognitif. Kandungan kolin yang cukup secara alami terdapat dalam ASI, mendukung fungsi memori bahkan sebelum anak dapat mengonsumsi sumber makanan lain.

## • Zat Besi

Zat besi merupakan nutrisi yang sangat penting untuk membantu aliran oksigen ke otak dan mendukung pembentukan zat yang melatih ketajaman berpikir. Kekurangan zat besi dapat menurunkan kinerja kognitif, karena zat ini berperan dalam fungsi saraf otak dan menjaga energi yang dibutuhkan otak. Susu untuk perkembangan otak anak yang diperkaya zat besi membantu bayi dan anak-anak menjaga perkembangan kognitif dan fisik yang optimal, terutama ketika cadangan zat besi alami mulai berkurang dalam enam bulan pertama kehidupan.

## • Protein

Protein menyediakan asam amino yang menjadi dasar kesehatan sel-sel otak, mendukung tugas-tugas kognitif dan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa asupan protein yang cukup selama masa bayi berkontribusi terhadap integritas struktur otak, memperkuat ketahanan dalam tugas kognitif. Baik ASI maupun susu formula kaya akan protein berkualitas tinggi, yang mendukung pertumbuhan otak dan tubuh secara keseluruhan.

## • Laktosa

Laktosa, karbohidrat utama dalam susu, menghasilkan glukosa, yang merupakan sumber energi penting bagi otak. Mengingat otak membutuhkan banyak glukosa, pemecahan laktosa memastikan pasokan energi yang stabil untuk fungsi kognitif, mendukung fokus dan keterlibatan mental. Energi ini sangat penting di tahap awal perkembangan, membantu menjaga proses belajar dan retensi memori.

Susu yang diperkaya nutrisi penting seperti DHA, AA, kolin, zat besi, protein, dan laktosa membentuk fondasi kuat untuk perkembangan kognitif dan visual, peningkatan memori, serta kesehatan otak secara keseluruhan. Seiring pertumbuhan Si Kecil, mengerti cara memilih susu untuk tumbuh kembang otak anak yang tepat dapat memaksimalkan potensi perkembangannya, sehingga memastikan otaknya menerima dukungan yang diperlukan untuk masa belajar, fokus, dan tumbuh kembang yang optimal.

Bagi Mam yang mencari tambahan nutrisi dengan dukungan khusus untuk perkembangan otak dan proses belajar Si Kecil, S-26 PROMISE® GOLD® dari Wyeth Nutrition adalah pilihan yang tepat. Dirancang khusus untuk anak-anak usia 3-12 tahun, S-26 PROMISE® GOLD® diperkaya dengan MultiExcel  $\alpha$ Lipids System, yang mengandung nutrisi penting seperti DHA, AA, sphingomyelin, dan fosfolipid. Asam lemak esensial ini mendukung kemampuan kognitif dengan memperkuat struktur dan konektivitas sel-sel otak, sementara kolin dan alfa-laktalbumin membantu dalam pembentukan memori dan proses belajar.

Selain itu, S-26 PROMISE® GOLD® juga mengandung protein untuk mendukung pertumbuhan fisik yang kuat, serta kalsium dan fosfor untuk kesehatan tulang. Kandungan prebiotik oligofruktosa membantu menjaga kesehatan sistem pencernaan, yang penting untuk penyerapan nutrisi dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan 13 mg DHA per sajian, S-26 PROMISE® GOLD® membantu memenuhi kebutuhan harian DHA, sehingga memungkinkan Si Kecil tetap aktif, fokus, dan siap menghadapi tantangan belajar baru.





## Customer reviews

5

5

Rate

2 global ratings

## Ratings

- 5 ★  
2
- 4 ★  
0
- 3 ★  
0
- 2 ★  
0
- 1 ★  
0

Add Your Rating