Manfaat Protein Susu Sapi untuk Anak

ANAK

ARTICLE

JAN 17, 2025

Protein adalah komponen penting dalam pertumbuhan dan perkembangan Si Kecil. Protein susu sapi bisa mendukung pembentukan otot, perbaikan jaringan, sistem kekebalan tubuh, dan berbagai fungsi lainnya. Sebagai sumber protein hewani berkualitas tinggi dan mudah dicerna, susu sapi menawarkan nutrisi esensial bagi Si Kecil di masa tumbuh kembangnya. Lebih dari sekadar nutrisi dasar, asupan rutin susu yang kaya protein ini mendukung perkembangan fisik dan kognitif yang sangat penting untuk gaya hidup sehat dan aktif.

Susu Sapi sebagai Sumber Protein yang Unggul

Susu sapi dikenal sebagai sumber protein yang lengkap dan serba guna, mengandung sembilan asam amino esensial, unsur penting yang tidak dapat diproduksi oleh tubuh sendiri. Asam amino berperan dalam berbagai fungsi vital, seperti pertumbuhan dan perbaikan sel, mengontrol sistem kekebalan tubuh, serta perkembangan tubuh Si Kecil secara keseluruhan.

Protein hewani sangat penting di masa tumbuh kembang karena asupan protein hewani yang lebih tinggi berkaitan dengan tanda-tanda pertumbuhan, seperti peningkatan tinggi badan dan massa otot hingga masa kanak-kanak lanjut. Hal ini menunjukkan bahwa susu sapi merupakan sumber protein berkualitas tinggi yang mendukung dasar yang kuat bagi pertumbuhan fisik dan kognitif yang sehat.

Ragam Protein dalam Susu Sapi dan Manfaat Uniknya

Kandungan protein susu sapi terbagi dalam dua jenis utama—kasein dan whey—yang bersama-sama memberikan profil asam amino seimbang, bermanfaat untuk

pertumbuhan jangka panjang maupun kebutuhan pemulihan segera:

- Kasein (sekitar 80% dari protein susu): Protein yang dicerna lebih lambat ini memberikan pelepasan asam amino yang stabil dalam jangka waktu panjang, ideal untuk pemeliharaan otot dan memberikan rasa kenyang. Pelepasan yang stabil ini mendukung pemeliharaan massa otot, yang sangat penting selama periode pertumbuhan pesat.
- Whey (sekitar 20% dari protein susu): Protein yang dicerna lebih cepat ini memberikan asam amino dengan lebih cepat, membantu pemulihan dan pertumbuhan otot, terutama setelah aktivitas fisik. Protein whey kaya akan asam amino rantai cabang (BCAA), seperti leusin, yang terbukti berperan penting dalam pertumbuhan otot dan perbaikan sel.

Kombinasi kasein dan whey dalam protein susu sapi menjadikannya pilihan optimal untuk mendukung perkembangan otot, bermanfaat khususnya bagi anak-anak yang aktif berolahraga atau sedang mengalami lonjakan pertumbuhan.

Baca Juga: Cara Mengukur Tumbuh Kembang Anak Usia 1 Tahun

Kandungan Protein Susu Sapi dan Peranannya dalam Memenuhi Kebutuhan Nutrisi Harian

Setiap sajian susu sapi menyediakan sekitar 8 gram protein berkualitas tinggi yang memenuhi sebagian besar kebutuhan protein harian anak. Jenis-jenis susu sapi yang tinggi protein, seperti susu segar atau whole milk, sering menjadi pilihan ideal karena kandungan proteinnya yang optimal dan lengkap. Anak-anak usia sekolah umumnya membutuhkan antara 0,85 hingga 1,2 gram protein per kilogram berat badan setiap harinya untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Dengan memasukkan susu sapi dalam pola makan seimbang, Mam dapat membantu memastikan Si Kecil memenuhi kebutuhan proteinnya, berkontribusi tidak hanya pada pertumbuhan otot dan kesehatan tulang, tetapi juga pada fungsi penting seperti dukungan kekebalan dan perkembangan kognitif.

Kebutuhan Protein Harian Anak Berdasarkan Usia

Kebutuhan protein bervariasi berdasarkan usia dan tingkat aktivitas, namun pedoman saat ini memberikan gambaran umum sebagai berikut:

- Usia 1-3 tahun: Sekitar 13 gram per hari
- Usia 4-8 tahun: Sekitar 19 gram per hari
- Usia 9-13 tahun: 34 gram per hari

Dua sajian susu per hari dapat membantu memenuhi sebagian besar kebutuhan ini, terutama untuk anak berusia lebih muda.

Susu sapi menyediakan cara yang praktis dan bergizi untuk membantu memenuhi kebutuhan protein harian Si Kecil, yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Memasukkan susu atau produk khusus seperti S-26 Promise dalam menu sehari-hari memastikan Si Kecil mendapatkan protein berkualitas tinggi dan nutrisi esensial lainnya yang mendukung pertumbuhan fisik dan kognitif yang sehat.

Untuk peningkatan nutrisi yang menyeluruh, S-26 Promise dari Wyeth menawarkan keseimbangan yang optimal, disesuaikan bagi tubuh Si Kecil yang sedang bertumbuh. Setiap sajian S-26 Promise (36 gram bubuk yang dicampur dengan 240 mL air) mengandung 5 gram protein. Dengan dua sajian per hari (total 480 mL), S-26 Promise menyediakan 10 gram protein harian. Jumlah ini mencakup sekitar 77% dari kebutuhan protein harian untuk anak usia 1-3 tahun (yang membutuhkan 13 gram per hari), sekitar 53% untuk anak usia 4-8 tahun (dengan kebutuhan 19 gram per hari), dan 29% untuk anak usia 9-13 tahun (yang membutuhkan 34 gram per hari). Selain itu, S-26 Promise diperkaya dengan DHA, kalsium, dan fosfolipid untuk mendukung perkembangan otak dan kesehatan tulang.

Jadikan S-26 Promise bagian dari rutinitas harian Si Kecil yang memberikan cara mudah untuk mendukung perjalanan tumbuh kembang mereka secara optimal.

Source:

Dietary Protein Requirements in Children: Methods for Consideration - PMC. Diakses pada 2 November 2024, dari https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8147948/

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10123915. Diakses pada 2 November 2024, dari https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10123915

Dietary Intake of Protein in Early Childhood Is Associated with Growth Trajectories between 1 and 9 Years of Age - ScienceDirect. Diakses pada 2 November 2024, dari https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022316623007812

5 Proven Health Benefits of Milk. Diakses pada 2 November 2024, dari https://www.healthline.com/nutrition/milk-benefits

Milk 101: Nutrition Facts and Health Effects. Diakses pada 2 November 2024, dari https://www.healthline.com/nutrition/milk

Health-Related Aspects of Milk Proteins - PMC. Diakses pada 2 November 2024, dari https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5149046/

Cow's milk and children: MedlinePlus Medical Encyclopedia. Diakses pada 2 November 2024, dari https://medlineplus.gov/ency/article/001973.htm

Protein: Are You Getting Enough?. Diakses pada 2 November 2024, dari https://www.webmd.com/food-recipes/protein

Why Extra Protein for Your Child Is Unnecessary – and Possibly Dangerous. Diakses pada 2 November 2024, dari https://health.clevelandclinic.org/why-extra-protein-for-your-child-is-unnecessary-and-possibly-dangerous

Bagikan sekarang