Ikan untuk Otak Cerdas: Jenis dan Manfaatnya bagi Anak

ARTICLE

APR 6, 2025

Ada berbagai kandungan nutrisi yang bermanfaat untuk perkembangan dan fungsi otak anak. Salah satunya protein yang berasal dari ikan karena bermanfaat untuk membantu mencerdaskan otak anak. Apa saja jenis ikan yang bisa Mam berikan untuk si Kecil? Simak informasi lengkapnya.

Jenis Ikan Sehat untuk Dikonsumsi: Salmon, Sarden, dan Makarel

Mam pasti ingin memberikan si Kecil makanan bernutrisi agar ia sehat dan cerdas. Semua makanan bernutrisi meman baik untuk kesehatan tubuh. namun, ada juga makanan tertentu yang bisa mendukung perkembangan otak sejak masa perkembangan anak hingga remaja.

Dalam suatu penelitian ditemukan bahwa mengonsumsi ikan bermanfaat untuk membantu meningkatkan fungsi otak, sekaligus meningkatkan volume dan struktur otak.

Berikut jenis ikan yang bisa Mam berikan untuk membantu mencerdaskan otak anak:

1. Salmon

Nutrisi yang terkandung pada ikan salmon diklaim bermanfaat untuk perkembangan otak anak karena merupakan sumber asam lemak omega-3. Selain itu, salmon juga mengandung nutrisi baik lainnya seperti selenium, vitamin B-12, vitamin D, kalium, dan juga fosfor.

Mam bisa memilih jenis salmon sesuai dengan varietasnya. Misalnya, salmon yang dibudidayakan mempunyai lebih banyak kandungan lemak sehat. Sedangkan salmon liar lebih tinggi proteinnya.

2. Sarden

Mungkin Mam familiar dengan produk ikan sarden kalengan. Namun, sebaiknya berikan sarden segar karena lebih rendah garam dan minyak.

Salah satu jenis ikan yang baik untuk perkembangan otak anak ini mengandung nutrisi seperti asam lemak omega-3, vitamin D, vitamin B-12, kalsium, zat besi, zinc, fosfor, magnesium, dan protein.

3. Makarel

Ikan makarel merupakan sumber protein yang cukup tinggi. Tak heran, salah satu jenis ikan yang paling bernutrisi dan bergizi ini juga bermanfaat untuk perkembangan otak anak agar ia cerdas.

Terdapat kandungan vitamin B2, B3, B6, B12, zat besi, dan juga asam lemak omega-3. Satu porsi atau sekitar 85 gr makarel kemungkinan mengandung 1000 mg omega-3.

Manfaat Omega-3: Perkembangan Otak Optimal

Apabila Mam perhatikan, jenis ikan di atas semuanya mempunyai kandungan asam lemak omega-3. Omega-3 adalah lemak tak jenuh ganda yang mempunyai fungsi penting dalam tubuh. Namun, tubuh tidak bisa memproduksi dengan sendirinya, sehingga perlu asupan nutrisi dari makanan.

Omega-3 merupakan nutrisi dalam ikan yang baik untuk kesehatan otak anak. Walaupun fungsi utamanya membantu menjalankan semua sel salam tubuh, nutrisi ini berkumpul dalam kadar tinggi di sel mata dan juga otak. Berikut manfaat asam lemak omega-3 untuk otak:

- Meningkatkan kemampuan belajar
- Meningkatkan daya ingat
- Menjaga kesehatan kognitif
- Menjaga aliran darah di otak

Frekuensi Konsumsi: Seberapa Sering Anak Harus Mengonsumsinya?

Perkenalkan ikan pada si Kecil sejak pemberian MPASI. Tujuannya agar ia mendapatkan cukup nutrisi serta mengenali rasa dan tekstur dari berbagai jenis makanan. FDA merekomendasikan agar si kecil mengonsumsi dua porsi ikan per minggu. Pastikan porsinya lebih kecil daripada orang dewasa.

- Porsi ikan untuk anak 1-3 tahun: 28 gr
- Porsi ikan untuk anak 4-7 tahun: 56 gr
- Porsi ikan untuk anak 8-10 tahun: 85 gr
- Porsi ikan untuk anak 11 tahun ke atas: 113 g

Mam juga bisa berkonsultasi dengan dokter anak mengenai seberapa sering si Kecil perlu mengonsumsi ikan. Dokter akan menyesuaikan dengan pertumbuhan dan kondisi kesehatannya.

Selain itu, untuk mendukung sifat-sifat istimewa seperti rasa ingin tahu, kreativitas, dan kemandirian, S-26 Promise GOLD untuk anak usia 3 tahun ke atas mengandung Multilearn Connect yang diperkaya dengan Sphingomyelin, Phospholipid, serta Omega 3 & 6 yang berperan dalam pembentukan DHA dan AA untuk membantu mengasah kemampuan belajar Si Kecil dalam belajar, karena Semua Bisa Jadi Hebat!

Selain mendukung kecerdasan, S-26 PROMISE® GOLD® mengandung asam lemak Omega-3 dan Omega-6 untuk pertumbuhan seimbang, protein untuk mendukung aktivitas fisik, serta kalsium untuk tulang yang kuat, memastikan Si Kecil mendapat dukungan yang dibutuhkan untuk berkembang optimal. Memilih S-26 PROMISE® GOLD® membantu Mam menyediakan nutrisi mental dan fisik yang penting untuk perkembangan holistik Si Kecil.

Source

Kubala, J. (2021). 9 Brain Foods for Kids. Retrieved from https://www.healthline.com/nutrition/brain-food-for-kids

Doctors, A. the. (2022). Diet rich in fatty fish good for cognitive function. Retrieved from https://www.uclahealth.org/news/article/diet-rich-in-fatty-fish-good-fo…

Spritzler, F. (2023). Salmon: Nutrition, Health Benefits, and More. Retrieved from https://www.healthline.com/nutrition/salmon-nutrition-and-health-benefi…

Wells, D. (2023). Are Sardines Good for You? Retrieved from https://www.healthline.com/health/food-nutrition/are-sardines-good-for-…

Mackerel: How Can It Improve Your Health? (n.d.). Retrieved from https://www.webmd.com/diet/what-are-health-benefits-mackerel

professional, C. C. medical. (2024). Omega-3 Fatty Acids & the Important Role They Play. Retrieved from https://my.clevelandclinic.org/health/articles/17290-omega-3-fatty-acids

Dighriri, I. M., Alsubaie, A. M., Hakami, F. M., Hamithi, D. M., Alshekh, M. M., Khobrani, F. A., … Tawhari, M. Q. (2022). Effects of Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids on Brain Functions: A Systematic Review. Retrieved from https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9641984/#sec1

Program, H. F. (n.d.). Questions & Answers from the FDA/EPA Advice on Eating Fish. Retrieved from https://www.fda.gov/food/consumers/questions-answers-fdaepa-advice-abou…

Bagikan sekarang