

Apakah Susu Bisa Membantu Perkembangan Otak Anak? Ini Faktanya

APR 17, 2026

2 MINS

Pertumbuhan otak Si Kecil berjalan sangat cepat, terutama pada usia balita, sehingga pemenuhan nutrisi setiap hari menjadi hal yang penting. Salah satu sumber nutrisi yang sering dipertanyakan adalah susu untuk otak anak, terutama apakah benar susu dapat menunjang kecerdasan, serta kandungan apa saja yang diperlukan.

Mam, artikel ini akan mengulas fakta tentang manfaat susu untuk perkembangan otak anak, kandungan yang harus ada, serta bagaimana memilih susu yang tepat sesuai kebutuhan Si Kecil.

Pentingnya Susu untuk Tumbuh Kembang Anak

Secara umum, susu adalah produk yang bermanfaat bagi tumbuh kembang anak karena merupakan sumber energi dan kaya akan nutrisi seperti protein, kalsium, fosfor, dan vitamin A.²

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

Salah satu kandungan penting yang juga ada dalam susu adalah kalsium yang penting untuk pertumbuhan tulang dan gigi Si Kecil.⁴

Selain kalsium, susu untuk otak anak juga mengandung alfa-laktalbumin, spingomielin, fosfolipid, DHA, AA, zat besi, vitamin B12 dan asam folat.

Baca Juga : Tahapan Perkembangan Otak Anak

Kandungan Nutrisi dalam Susu Perkembangan Otak

Dalam memilih susu untuk 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.⁷ Penelitian juga menunjukkan fosfor memiliki manfaat untuk kesehatan otak manusia.

Berdasarkan penelitian Schneider et al. (2023), terdapat tujuh nutrisi penting yang saling bekerja sama dalam mendukung fungsi kognitif dan kesehatan anak secara menyeluruh, yaitu:

Spingomielin

Spingomielin merupakan komponen penting dalam pembentukan mielin, yaitu lapisan pelindung saraf yang berfungsi mempercepat transmisi sinyal di otak. Asupan spingomielin yang cukup berperan dalam meningkatkan konektivitas antar sel saraf sehingga mendukung kemampuan belajar dan memori anak.

Fosfolipid

Fosfolipid adalah bagian utama dari membran sel, termasuk sel otak. Nutrisi ini membantu menjaga struktur dan fungsi sel saraf, serta berperan dalam proses komunikasi antar neuron. Kekurangan fosfolipid dapat memengaruhi perkembangan kognitif dan fungsi otak secara keseluruhan.

DHA (Docosahexaenoic Acid)

DHA merupakan asam lemak omega-3 yang sangat penting untuk perkembangan otak dan retina. Nutrisi ini berkontribusi dalam pembentukan struktur otak serta meningkatkan kemampuan berpikir, fokus, dan daya ingat anak.

AA (Arachidonic Acid)

AA adalah asam lemak omega-6 yang bekerja bersama DHA dalam mendukung perkembangan otak. AA berperan dalam pertumbuhan sel, fungsi sistem imun, serta perkembangan jaringan saraf pada anak.

Zat Besi

Zat besi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin yang membawa oksigen ke seluruh tubuh, termasuk otak. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia dan berdampak pada penurunan konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan belajar anak.

Vitamin B12

Vitamin B12 mendukung pembentukan sel darah merah dan menjaga kesehatan sistem saraf. Nutrisi ini juga berperan dalam sintesis DNA dan fungsi neurologis, sehingga sangat penting untuk perkembangan kognitif anak.

Asam Folat

Asam folat (vitamin B9) berfungsi dalam pembentukan sel baru dan perkembangan otak sejak dini. Nutrisi ini juga membantu mencegah gangguan perkembangan sistem saraf serta mendukung fungsi kognitif anak.

Baca Juga: [Vitamin Otak untuk Tumbuh Kembang Anak](#)

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

Apakah Semua Susu Baik untuk Perkembangan Otak?

Tidak semua susu memiliki kandungan nutrisi lengkap untuk mendukung kecerdasan otak. Ada susu yang hanya fokus pada pertumbuhan fisik, ada pula yang telah diperkaya nutrisi otak seperti DHA dan kolin.

Mam sebaiknya memilih susu untuk otak anak yang memiliki:

- DHA dan AA
- Omega-3 & 6
- Vitamin B kompleks
- Zat besi

- Protein berkualitas
- Kalsium dan vitamin D

Pilih juga susu untuk otak anakyang diformulasikan berdasarkan tahap usia Si Kecil agar kebutuhan nutrisinya sesuai.

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.

Pertanyaan yang Sering Ditanyakan

1. Apa manfaat susu untuk perkembangan otak anak?

Susu membantu memenuhi kebutuhan DHA, protein, vitamin, dan mineral yang penting untuk membentuk saraf otak dan mendukung kemampuan belajar.

2. Kandungan apa dalam susu yang baik untuk otak anak?

DHA, omega-3 & 6, kolin, vitamin B kompleks, zat besi, protein, dan kalsium.

3. Apakah semua jenis susu baik untuk otak anak?

Tidak, Mam. Pilih susu yang diformulasikan khusus dengan nutrisi otak lengkap sesuai usia Si Kecil.

4. Apakah susu S-26 bagus untuk perkembangan otak anak?

Ya, S-26 mengandung DHA, omega-3 & 6, vitamin, dan mineral yang mendukung perkembangan otak dan proses belajar anak.

Referensi

Schneider, N., et al. (2023). The role of complex lipids and micronutrients in early brain development and cognitive outcomes in children. *Nutritional Neuroscience*, 26(4), 245-258.

Kwon, Y., Lee, S. W., Cho, Y. S., Jeong, S. J., & Han, M. Y. (2021). Is High Milk Intake Good for Children's Health? A National Population-Based Observational Cohort Study. *Nutrients*, 13(10), 3494. <https://doi.org/10.3390/nu13103494>

Katiyar, A. (2022). Calcium's Role in Child Growth and Development and It's Complications. *Journal for Research in Applied Sciences and Biotechnology*, 1(1), 1-6. <https://doi.org/10.55544/jrasb.1.1.1>

Bird, R. P., & Eskin, N. M. (2021). The emerging role of phosphorus in human health. *Advances in Food and Nutrition Research*, 27-88. <https://doi.org/10.1016/bs.afnr.2021.02.001>

Wołoszynowska-Fraser, M. U., Kouchmeshky, A., & McCaffery, P. (2020). Vitamin A and Retinoic Acid in Cognition and Cognitive Disease. *Annual review of nutrition*, 40, 247-272. <https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-122319-034227>

Anjum, I., Jaffery, S. S., Fayyaz, M., Samoo, Z., & Anjum, S. (2018). The Role of Vitamin D in Brain Health: A Mini Literature Review. *Cureus*, 10(7), e2960. <https://doi.org/10.7759/cureus.2960>

Venkatramanan, S., Armata, I. E., Strupp, B. J., & Finkelstein, J. L. (2016). Vitamin B-12 and Cognition in Children. *Advances in nutrition (Bethesda, Md.)*, 7(5), 879-888. <https://doi.org/10.3945/an.115.012021>

Harvard. Zinc. Dari <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/zinc/> Diakses 7 Juni 2023

Pfeiffer, C. C., & Braverman, E. R. (1982). Zinc, the brain and behavior. *Biological psychiatry*, 17(4), 513-532.

NIH ODS. Magnesium. Dari <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-Consumer/> Diakses 7 Juni 2023

Bagikan sekarang