

Anak  
Article

# Manfaat Ikan Salmon untuk Anak: Baik untuk Otak, Imunitas, dan Tumbuh Kembang

JUN 1, 2026

3 MINS

Di antara berbagai pilihan menu makanan, ikan salmon dikenal sebagai salah satu sumber nutrisi yang kaya manfaat untuk mendukung tumbuh kembang si Kecil. Kandungan gizinya berperan penting dalam mendukung perkembangan otak, daya tahan tubuh, hingga pertumbuhan fisik anak.

Namun, selain mengetahui manfaatnya, Mam juga perlu memahami porsi yang tepat serta cara pengolahan yang sesuai agar nutrisi di dalamnya tetap terjaga.

## Kandungan Gizi Utama Ikan Salmon

Berikut kandungan gizi utama yang terkandung pada ikan salmon:<sup>1</sup>

### 1. Omega-3, DHA, dan EPA

Ikan salmon adalah salah satu sumber asam lemak omega-3 yang baik seperti EPA dan DHA. Omega-3 dianggap sebagai “lemak esensial” karena tubuh tidak dapat memproduksi sendiri. Oleh karena itu, Mam perlu memenuhi kebutuhan omega-3 untuk anak serta DHA dan EPA untuk anak melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

### 2. Protein

Ikan salmon kaya akan protein berkualitas tinggi. Protein memainkan peran penting dalam tubuh, termasuk membantu proses penyembuhan setelah cedera, menjaga kesehatan tulang.

### **3. Vitamin D**

Ikan salmon merupakan sumber vitamin D yang sangat baik. Vitamin D adalah mikronutrien penting yang berperan dalam kesehatan tulang dengan meningkatkan penyerapan kalsium .

## **Manfaat Ikan Salmon untuk Perkembangan Otak, Fokus, dan Belajar**

Ikan salmon yang kaya DHA dan omega-3 memiliki manfaat penting untuk perkembangan otak anak, fungsi kognitif yang lebih baik, termasuk kemampuan bahasa, memori jangka pendek, fokus, serta performa mental anak.<sup>2</sup>

DHA juga memiliki manfaat seperti mendukung kemampuan belajar dan perkembangan sistem saraf pusat. Tidak heran, banyak yang merekomendasikan untuk memberikan ikan salmon untuk perkembangan otak anak.

## **Peran Salmon dalam Mendukung Pertumbuhan dan Daya Tahan Tubuh Anak**

Selain bermanfaat dalam perkembangan otak, manfaat ikan salmon untuk anak juga sangat besar dalam mendukung pertumbuhan fisik dan daya tahan tubuhnya. Hal ini dikarenakan salmon mengandung protein berkualitas tinggi, omega-3, vitamin D, selenium, dan vitamin B.

Kandungan protein bertugas membantu pertumbuhan otot, menjaga kesehatan tulang, serta membantu proses pemulihan tubuh. Kandungan omega-3 pada salmon juga membantu mengurangi peradangan dan mendukung fungsi tubuh secara optimal. Sementara itu, vitamin D dan selenium berperan dalam menjaga kesehatan tulang dan membantu fungsi sistem imun.

## **Seberapa Sering Anak Boleh Makan Salmon?**

Ikan termasuk bagian penting dari pola makan sehat anak karena mengandung nutrisi yang mendukung perkembangan otak. Salmon sendiri dikenal sebagai jenis ikan dengan kandungan merkuri yang relatif rendah.

Untuk konsumsi yang aman, anak umumnya dapat mengonsumsi salmon sekitar 2 porsi per minggu sebagai bagian dari menu seimbang.<sup>3</sup>

## **Tips dan Cara Mengolah Salmon yang Aman dan Disukai Anak**

Dalam menyajikan menu salmon untuk anak, cara pengolahan juga berperan penting agar nutrisi tetap terjaga dan teksturnya mudah diterima si Kecil.

Beberapa cara memasak salmon untuk anak yang disarankan adalah dikukus, ditumis, atau dipanggang. Metode ini cenderung lebih sehat karena tidak membutuhkan banyak minyak, serta menjaga tekstur salmon tetap lembut sehingga lebih mudah dikonsumsi oleh si Kecil.<sup>4</sup>

## **Waspada Risiko Alergi Ikan Salmon pada Anak**

Meskipun memiliki banyak manfaat, ikan salmon termasuk salah satu makanan yang berpotensi menimbulkan alergi pada sebagian anak.

Saat pertama kali mengenalkan salmon, Mam disarankan memberikan dalam jumlah kecil terlebih dahulu dan memperhatikan reaksi tubuh si Kecil. Jika terdapat riwayat alergi dalam keluarga, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter. Beberapa gejala alergi yang perlu diwaspadai antara lain ruam, muntah, diare, bengkak di area mulut, hingga gangguan pernapasan.<sup>5</sup>

Selain dari makanan sehari-hari, Mam juga bisa melengkapi kebutuhan nutrisi si Kecil melalui dukungan nutrisi tambahan yang diformulasikan khusus untuk tumbuh kembang optimal.

S-26 Procal Gold hadir dengan *Most Advanced Formulation* yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil secara optimal. Diperkaya Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf.

Didukung nutrisi tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

## **Pertanyaan Seputar Manfaat Ikan**

# Salmon

## 1. Manfaat ikan salmon untuk anak apa saja?

Ikan salmon kaya akan protein, omega-3, vitamin D, dan mineral yang mendukung pertumbuhan tubuh anak secara keseluruhan. Nutrisi ini juga membantu menjaga kesehatan jantung, tulang, serta sistem imun anak.

## 2. Apakah salmon bagus untuk perkembangan otak anak?

Salmon sangat baik untuk perkembangan otak karena mengandung DHA, jenis omega-3 yang penting untuk fungsi kognitif. Konsumsi rutin dapat membantu meningkatkan daya ingat, fokus, dan kemampuan belajar anak.

## 3. Berapa kali seminggu anak boleh makan salmon?

Anak boleh makan salmon sekitar 1-2 kali seminggu sebagai bagian dari pola makan seimbang. Porsi ini sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan omega-3 tanpa berlebihan.

## 4. Apakah anak alergi ikan boleh makan salmon?

Anak yang memiliki alergi ikan sebaiknya menghindari salmon karena bisa memicu reaksi alergi yang sama. Jika ragu, sebaiknya konsultasikan dengan dokter sebelum mencobanya.

### Referensi

1. Meeks, S., & Spritzler, F. (2022). *Salmon Nutrition and Health Benefits*. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/11-benefits-of-salmon>
2. Mulder, K. A., Dyer, R. A., Elango, R., & Innis, S. M. (2022). Complexity of understanding the role of dietary and erythrocyte docosahexaenoic acid (DHA) on the cognitive performance of school-age children. *Current developments in nutrition*, 6(7), nzac099. <https://doi.org/10.1093/cdn/nzac099>
3. Food & Drug Administration. (2021). *Advice about Eating Fish*. FDA. <https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>
4. Jones, J., & Streit, L. (2026). *How to Cook Salmon: Frying, Roasting, Grilling, and More*. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/how-to-cook-salmon>
5. Meeks, S., & Landes, E. (2021). *Everything You Need to Know About Introducing Your Baby to Fish*. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/fish-for-babies>