

Anak (1-3 tahun)
Article

Ketahui Manfaat Omega 3 dan 6 untuk Bantu Tumbuh Kembang Si Kecil

SEP 21, 2021

2 MINS

Ditulis Oleh : **Tim Penulis**
Ditinjau Oleh **Chairunita M.Si**

Susu merupakan salah satu asupan yang penting diberikan kepada Si Kecil. Seiring pertambahan usia si Kecil, susu sebaiknya tetap menjadi bagian penting dari asupan makanannya sehari-hari. Ini karena di dalam susu, terkandung berbagai nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh seperti protein, lemak, karbohidrat, hingga berbagai vitamin dan mineral seperti kalsium, fosfor, dan vitamin B.

Selain nutrisi yang memang terkandung di dalam susu, biasanya susu pertumbuhan yang dikonsumsi oleh Si Kecil juga mengandung mikronutrien lain yang ditambahkan seperti vitamin A, vitamin D, serta omega 3, dan omega 6. Mams mungkin sering melihat susu pertumbuhan memiliki kandungan omega 3 dan omega 6, tapi sebenarnya apa manfaat omega 3 dan 6 untuk tumbuh kembang Si Kecil? Mengapa memberikan susu dengan kandungan omega 3 dan 6 baik untuk Si Kecil? Yuk, simak penjelasannya berikut ini.

Omega 3 dan omega 6 sama-sama merupakan jenis asam lemak tak jenuh dan masuk ke dalam kategori asam lemak esensial. Omega 3 dan 6 sebagai asam lemak esensial menurut berbagai penelitian memiliki manfaat positif untuk tumbuh kembang anak, bila dikonsumsi sesuai anjuran.¹ Asam lemak esensial sangat penting untuk tubuh namun sayangnya tubuh kita tidak bisa membentuk atau memproduksi sendiri asam lemak esensial sehingga untuk mendapatkan asupan asam lemak esensial harus didapatkan dari makanan². Selain susu pertumbuhan yang sudah mengandung omega 3 dan 6, beberapa sumber omega 3 antara lain ikan laut, chia seed dan kenari.

Ada pun beberapa manfaat omega 3 dan 6 untuk tumbuh kembang Si Kecil antara lain:

. Omega 3

Omega 3 memiliki efek pada tumbuh kembang Si Kecil, khususnya membantu perkembangan kemampuan kognitif, membantu perkembangan visual dengan menjaga kesehatan mata³, menjaga kesehatan kardiovaskular, serta berperan dalam sistem kekebalan tubuh. Omega 3 juga berperan penting pada otak dan kemampuan motorik⁴ Si Kecil. Menurut sebuah penelitian, konsumsi Omega 3 dapat meningkatkan kemampuan fokus, daya ingat, serta kemampuan si Kecil mempelajari sesuatu.⁵

. Omega 6

Menurut sebuah penelitian yang dilakukan di University of Gothenburg, asupan omega 6 dapat membantu meningkatkan kemampuan membaca Si Kecil⁶.

Omega 6 menjadi penting karena bersifat mendukung fungsi omega 3⁷. Namun omega 6 juga memiliki kelebihanannya sendiri lho, Mams. Kekurangan Omega-6 bahkan bisa menyebabkan gangguan pada tumbuh kembang Si Kecil seperti penurunan kecerdasan sampai penurunan kekebalan tubuh.

Baca Juga: Nutrisi Penting untuk Perkembangan Otak Anak

Ternyata omega 3 dan 6 sangat bermanfaat sekali untuk Si Kecil ya, Mams. Apalagi fungsi dari kedua asam lemak ini berkaitan dengan tumbuh kembang Si Kecil. Jadi pastikan Si Kecil mendapatkan asupan omega 3 dan 6 yang cukup, karena ketika asupannya cukup maka Si Kecil dapat menikmati manfaat positif dari kedua jenis asam lemak esensial ini. Dengan asupan omega 3 dan 6 yang cukup, berarti perkembangan kognitif, motorik, kemampuan bahasa, kemampuan daya ingat hingga daya tahan tubuh Si Kecil akan optimal hingga ia beranjak dewasa. Hal ini tentu penting, karena hanya dengan tumbuh kembang yang optimal maka Si Kecil dapat mengeksplorasi minatnya dan mengembangkan bakat natural untuk menjadi versi terbaik dari dirinya sendiri.

Untuk mendukung Si Kecil mengembangkan bakat natural mereka, Mams juga bisa memberikan S-26 Procal Ultima Multicare System. S-26 Procal Ultima Multicare System adalah susu pertumbuhan pertama di Indonesia yang menggunakan susu skim bubuk berasal dari sapi A2. S-26 Procal Ultima Multicare System juga dilengkapi dengan Omega 3, Omega 6, Tinggi Vitamin D, Tinggi Kalsium, Tinggi Protein, Tinggi Zat Besi, Tinggi Selenium, serta mengandung Serat Pangan dapat membantu lengkapi kebutuhan nutrisi si kecil.

Info lebih lanjut mengenai produk, kunjungi:

<https://www.wyethnutrition.co.id/products/s26-procal-ultima>

Sumber

1. jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jkma/article/view/68
2. jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jkma/article/view/68
3. Anderson, R.E.; Benolken, R.M.; Dudley, P.A.; Landis, D.J.; Wheeler, T.G. Proceedings: Polyunsaturated fatty acids of photoreceptor membranes. Exp. Eye Res. 1974, 18, 205-213
4. researchgate.net/publication/236947059_DHA_status_is_positively_related_to_motor_development_in_breastfed_African_and_Dutch_infants
5. A randomised control trial in schoolchildren showed improvement in cognitive function after consuming a bread spread, containing fish flour from a marine source. Dalton A, Wolmarans P, Witthuhn RC, van Stuijvenberg ME, Swanevelder SA, Smuts CM Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids. 2009 Feb-Mar; 80(2-3):143-9.
6. Mats Johnson, Gunnar Fransson, Sven Östlund, Björn Areskoug, Christopher Gillberg. Omega 3/6 fatty acids for reading in children: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial in 9-year-old mainstream schoolchildren in Sweden. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 2016
7. jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jkma/article/view/104

Bagikan sekarang

Optimalkan Potensi Hebat si Kecil

Wyeth Nutrition
BERSAMA **S26** **ParentTeam.**

JOIN SEKARANG >

Ashton
Science Olympiad Medalist

Aleesya
Ice Skating Medalist

Dazelin
Tech Science Medalist



Ashton
Science Olympiad Medalist

Aleesya
Ice Skating Medalist

Dazelin
Tech Science Medalist

Optimalkan Potensi Hebat si Kecil

Wyeth Nutrition
BERSAMA S26 ParentTeam.

JOIN SEKARANG >