

# Selain Manfaat DHA dan AA, ALA & LA Juga Penting untuk si Kecil

NOV 17, 2020

ALA atau alpha-linolenic acid adalah lemak esensial yang membantu mendukung kinerja DHA, sedangkan LA merupakan salah satu asam lemak esensial yang sangat penting dalam meningkatkan kinerja otak

*Selain AA dan DHA, ALA dan LA memiliki peran yang penting dalam perkembangan otak anak dan membantu proses belajarnya*

Sudah bukan rahasia lagi, jika AA dan DHA memiliki peran yang penting dalam perkembangan otak anak dan membantu proses belajarnya. Namun, tahukah Mam jika ada asam lemak esensial lain yang juga dibutuhkan oleh si kecil? Ya, mereka adalah ALA dan LA. Ingin tahu peranan mereka terhadap perkembangan anak? Simak ulasannya berikut ini.

ALA atau *alpha-linolenic acid* adalah lemak esensial yang membantu mendukung kinerja DHA sehingga dapat bekerja dengan maksimal untuk membentuk sel otak. Hampir mirip peranannya dengan LA atau *lauric acid* yang merupakan salah satu asam lemak esensial yang sangat penting dalam meningkatkan kinerja otak. Jadi tidak hanya DHA dan AA saja yang harus diperhatikan asupannya, namun ALA dan LA juga sangat penting.

Kandungan ALA dapat Mam peroleh dari sumber makanan seperti kale, bayam, canola, walnut, susu kedelai dan juga minyak sayur. ALA ini memang banyak terdapat pada jenis sayuran hijau. Bagi anak-anak yang suka makan sayur sih tidak masalah. Namun, bagi sebagian anak yang suka memilih makanan, ibu harus lebih sabar ya. Untuk menyiasatinya, Mam bisa membuat olahan makanan dengan bentuk yang lucu untuk merangsang selera makannya.

Untuk LA, kandungan ini banyak terdapat dari susu. Jadi, usahakan si kecil meminum susu dua kali sehari untuk mendukung akal pintarnya ya. Tidak hanya sumber makanan yang kaya akan ALA dan LA saja yang dibutuhkan si kecil dalam meningkatkan proses berpikirnya. Namun, mereka juga membutuhkan aksi nyata

untuk mengasah kemampuannya tersebut.

Media belajar yang seru dan menyenangkan akan semakin memudahkan proses belajar si kecil. Jadi, ajaklah si kecil bermain di taman, membuat prakarya yang menarik atau membuat kue kesukaan untuk merangsang kemampuan kognitifnya. Sudah siap terkejut dengan kehebatannya, Mam?

## **Sumber:**

1. <http://www.todaysdietitian.com/newarchives/092208p66.shtml>
2. <http://www.lifesdha.com/dha-at-every-age/infants.aspx>

Bagikan sekarang