

Nutrisi & Stimulasi Dukung Anak Pintar? Ini Alasannya

NOV 17, 2020

studi-studi terkini menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan seperti nutrisi dan stimulasi ternyata sama pentingnya dengan pengaruh genetis untuk perkembangan anak terutama untuk dukung kepintaran anak

Salah satu cara agar anak pintar adalah dengan meningkatkan cara kerja otak. Ternyata cara kerja otak sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi seorang anak. Otak manusia membutuhkan dua macam asupan nutrisi utama yaitu glukosa dari karbohidrat dan juga protein.

Studi terkini menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan seperti nutrisi dan stimulasi ternyata sama pentingnya dengan pengaruh genetis untuk perkembangan anak terutama untuk dukung kepintaran anak.

Salah satu cara agar anak pintar adalah dengan meningkatkan cara kerja otak. Ternyata cara kerja otak sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi seorang anak. Otak manusia membutuhkan dua macam asupan nutrisi utama, yaitu glukosa dari karbohidrat dan juga protein.

Pertumbuhan seorang anak dipengaruhi oleh gen-gen yang diwarisi dari orangtua mereka dan juga pengaruh dari luar selama mereka bertumbuh dan berkembang.

Tidak dapat dipungkiri bahwa faktor genetis memiliki peranan yang penting dalam pertumbuhan si Kecil. Misalnya, anak dengan orangtua yang memiliki fisik yang tinggi kemungkinan besar akan menjadi tinggi juga.

Namun studi-studi terkini menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan seperti nutrisi dan stimulasi ternyata sama pentingnya dengan pengaruh genetis untuk perkembangan anak terutama untuk dukung kepintaran anak.

Yuk, baca penjelasan di bawah ini untuk mengetahui mengapa pemberian nutrisi dan stimulasi berperan penting dalam tumbuh kembang anak dan untuk jadikan anak pintar!

- Anak yang mengalami kekurangan nutrisi pasti akan mengalami perkembangan fisik yang kurang baik. Di dalam dunia kesehatan, terdapat dua istilah yang

digunakan untuk menggambarkan anak yang mengalami kekurangan gizi, yaitu stunting dan wasting.

Stunting adalah kondisi di mana seorang anak memiliki tinggi badan yang jauh lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak lain seusianya. Sedangkan wasting adalah kondisi di mana seorang anak memiliki berat badan yang jauh lebih rendah dibandingkan anak-anak lain seusianya.

Anak-anak yang mengalami stunting ternyata memiliki nilai akademis dan attensi yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang berkembang dengan normal. Hal ini menunjukkan pentingnya asupan nutrisi untuk perkembangan anak.

- Salah satu cara agar anak pintar adalah dengan meningkatkan cara kerja otak. Ternyata cara kerja otak sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi seorang anak. Untuk dapat berfungsi dengan optimal, otak manusia membutuhkan dua macam asupan nutrisi utama yaitu glukosa dari karbohidrat dan juga protein.

Glukosa dihasilkan oleh makanan berkarbohidrat seperti nasi atau ubi-ubian. Setelah diproses oleh tubuh, glukosa dibawa oleh darah ke otak dan menjadi bahan bakar otak anak. Tanpa glukosa, otak anak tidak dapat menjalankan fungsinya untuk memproses informasi dengan baik.

Baca Juga: Cara Menghitung Pertumbuhan Ideal Anak

- Selain glukosa bentuk asupan nutrisi lain yang sangat penting untuk kepintaran anak adalah protein. Protein adalah unsur yang membentuk sel-sel tubuh si Kecil, termasuk sel saraf otak. Protein juga sangat penting untuk membentuk hubungan antara satu sel saraf dengan sel saraf lainnya.

Koneksi antar sel saraf yang dibentuk oleh protein mempercepat laju pemrosesan informasi di otak. Selain itu, protein juga berperan pembentukan memori, sehingga apa yang pernah dipelajari oleh anak dapat diingat untuk jangka waktu yang lama.

Sumber protein untuk si Kecil dapat berupa protein nabati (kacang-kacangan), atau protein hewani seperti daging-dagingan dan susu.

- Selain nutrisi, stimulasi dari lingkungan juga sangat penting untuk perkembangan seorang anak dan penting sebagai salah satu cara agar anak pintar. Penelitian yang ada menunjukkan bahwa stimulasi dapat dilakukan sejak anak lahir, karena banyak sekali koneksi antar saraf yang belum terbentuk dengan sempurna pada saat si Kecil lahir.

Pembentukan koneksi ini akan dibantu oleh asupan protein dan juga oleh stimulasi dari luar. Contohnya pada saat lahir, si Kecil belum dapat melihat dengan baik, stimulasi dengan berbagai macam warna dapat membantu perkembangan sistem visual bayi.

Stimulasi dari luar juga dapat membantu dalam mengasah daya ingat anak, seperti permainan memori yang memiliki peranan penting untuk bantu si Kecil jadi anak pintar. Memberikan stimulasi yang tepat adalah salah satu cara untuk meningkatkan cara kerja otak anak.

Jadi Mam, walaupun gen yang dimiliki seorang anak memiliki peranan dalam pertumbuhannya, pengaruh dari pemberian nutrisi yang baik serta pemberian stimulasi yang tepat oleh orang tua mereka sangat besar terhadap kepintaran anak.

Nutrisi yang baik untuk meningkatkan cara kerja otak anak adalah asupan yang mengandung karbohidrat seperti nasi serta protein seperti daging- dagingan dan susu.

Sedangkan, stimulasi yang tepat adalah stimulasi yang diberikan untuk mendukung anak berkembang sesuai dengan tahapannya, misalnya membacakan anak buku cerita akan dapat membantu kemampuan bahasanya berkembang.

Hasilnya, si Kecil bisa jadi anak pintar di kemudian hari!

Jangan lupa juga untuk penuhi kebutuhan nutrisi dan dukung kepintaran anak serta potensi hebatnya dengan S-26 Gold!

Sumber:

1. Kordas, Katarzyna & Lopez, Patricia & Rosado, Jorge & Garcia-Vargas, Gonzalo & Rico, Javier & Ronquillo, Dolores & Cebrián, Mariano & Stoltzfus, Rebecca. (2004). Blood Lead, Anemia, and Short Stature Are Independently Associated with Cognitive Performance in Mexican School Children. *The Journal of nutrition*. 134. 363-71. 10.1093/jn/134.2.363.
2. Nyaradi, A., Li, J., Hickling, S., Foster, J., & Oddy, W. H. (2013). The role of nutrition in children's neurocognitive development, from pregnancy through childhood. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 97.
doi:10.3389/fnhum.2013.00097
3. Rueda, Maria & Cómbita, Lina. (2013). The nature and nurture of executive attention development. 10.1037/14043-003.

Bagikan sekarang