

10 Nutrisi dan Vitamin Penting Ini Untuk Otak si Kecil

NOV 17, 2020

Banyak orang tua menggunakan berbagai cara agar anak jadi hebat bahkan sejak kecil. Salah satu faktor yang penting dan mempengaruhi perkembangan kepintaran otak si Kecil adalah nutrisi.

Menutrisi otak si Kecil dengan asupan makanan yang berkualitas penting dilakukan sejak dini karena perkembangan otak anak paling pesat terjadi sejak dalam kandungan dan selama dua tahun pertama. Agar kecerdasan otaknya optimal, berikut adalah 10 nutrisi penting yang sebaiknya diberikan kepada si Kecil.

Banyak orang tua menggunakan berbagai cara agar anak jadi hebat bahkan sejak kecil. Salah satu faktor yang penting dan mempengaruhi perkembangan kepintaran otak si Kecil adalah nutrisi dan vitamin anak untuk otak.

Menutrisi otak si Kecil dengan asupan makanan yang berkualitas penting dilakukan sejak dini karena perkembangan otak anak paling pesat terjadi sejak dalam kandungan dan selama dua tahun pertama. Agar kecerdasan otaknya optimal, berikut adalah 10 nutrisi dan vitamin anak untuk otak yang penting diberikan kepada si Kecil!

Si Kecil yang tumbuh menjadi anak pintar tentu merupakan harapan seluruh orang tua. Banyak orang tua menggunakan berbagai cara agar anak jadi hebat bahkan sejak kecil. Tak jarang yang menginginkan cara instan agar anak jadi pintar, padahal untuk mengembangkan kecerdasan otak si Kecil membutuhkan banyak hal.

Salah satu faktor yang penting dan mempengaruhi perkembangan kepintaran otak si Kecil adalah nutrisi dan vitamin anak untuk otak. Menutrisi otak si Kecil dengan asupan makanan yang berkualitas penting dilakukan sejak dini karena perkembangan otak anak paling pesat terjadi sejak dalam kandungan dan selama dua tahun pertama.

Agar kecerdasan otaknya optimal, berikut adalah 10 nutrisi dan vitamin anak untuk otak yang penting diberikan kepada si Kecil!

Hai Mams!



Yakin si Kecil Sudah Mendapatkan Nutrisi Penting untuk Otak Cerdasnya?

Ini Nih Nutrisi Penting Untuk Otak Cerdas si Kecil



Zink dibutuhkan dalam jumlah sedikit. Zink banyak ditemukan di bagian otak dan berperan untuk kecerdasan si Kecil. Mams bisa beri si Kecil ayam, daging sapi, gandum, susu, tahu, dan kacang-kacangan untuk memenuhi kebutuhan Zinknya.

1

ZINK (SENG)



Zat besi juga penting bagi kecerdasan si Kecil loh Mams. Berikut makanan yang mengandung tinggi zat besi: daging sapi, ikan, bayam, daging ayam tanpa kulit, hati, telur, dan kacang-kacangan.

2

Zat Besi



Yodium berfungsi untuk membentuk hormon Tiroid si Kecil. Hormon tersebut dibutuhkan untuk perkembangan otak dan meningkatkan aktivitas otak pada anak. Sumber makanan yang mengandung yodium, antara lain ikan, udang, kentang, minyak ikan cod, dan telur.

3

Yodium



Penting banget nih Mams, asam folat. Dibutuhkan agar pembentukan dan perkembangan otak si Kecil tidak terganggu. Mams bisa dapatkan dari kacang kedelai, sayuran hijau, alpukat, hati, dan jeruk.

4

Asam Folat



AA & DHA ini dibutuhkan si Kecil untuk pembentukan dan perkembangan fungsi otak. Kedua komponen ini juga membantu proses berpikir anak loh Mams.

Sumber AA: Kacang-kacangan dan sereal.

Sumber DHA: Ikan laut dan telur.

5

AA & DHA



Dibutuhkan untuk membentuk dan membantu perkembangan otak si Kecil sejak ia dalam kandungan. Sumber Kolin: ikan, daging merah, kuning telur, brokoli, kembang kol, dan kacang-kacangan.

6

Kolin



Menjaga kemampuan kognitif si Kecil. Sumber Vitamin A: wortel, bayam, manga, papaya, dan paprika merah.

7

Vitamin A



Bermanfaat untuk membentuk Myelin yang melindungi otak dari kerusakan saraf dan kehilangan ingatan. Kandungan Vitamin B12 didapatkan dari daging sapi, kambing, dan ikan.

8

Vitamin B12



Berfungsi untuk membantu perkembangan otak si Kecil dan meningkatkan konsentrasi dan memori. Makanan yang kaya Vitamin B6 adalah kacang-kacangan, kangkung, kol, sawi, tuna, dan wortel.

9

Vitamin b6



Vitamin D bukan hanya untuk kesehatan tulang dan gigi loh Mams, namun juga memegang peranan penting dalam perkembangan dan fungsi otak. Sumbernya dari ikan berlemak dan susu yang difortifikasi. Tapi Mams, paparan sinar matahari sangat banyak kandungan Vitamin D nya loh.

10

Vitamin D

Yuk Berikan Nutrisi Tepat, Seimbang, Serta Stimulasi Otak yang Baik Untuk Mendukung Potensi Belajar dan Kecerdasan si Kecil!

Protein

Dapat ditemukan dalam ASI, daging merah, daging ayam, seafood, telur, tahu, tempe dan kacang kedelai, protein merupakan nutrisi yang penting untuk perkembangan otak si Kecil. Tak hanya membentuk sel-sel otak saat anak masih bayi, protein juga lah yang memproduksi sel saraf baru di otak sehingga otak dan kehebatan si Kecil akan terus tumbuh dan berkembang.

Zinc (Zat Seng)

Meskipun dibutuhkan dalam jumlah yang sedikit, namun Zinc banyak ditemukan di bagian otak dan berperan penting bagi kepintaran anak. Pada bayi berusia 0-6 bulan, ASI adalah sumber zinc yang bisa diandalkan. Untuk anak di atas 6 bulan, zinc bisa didapatkan dengan mengonsumsi ayam, daging sapi, gandum, susu, tahu, atau kacang-kacangan.

Zat Besi

Daging sapi, ikan, bayam, daging ayam tanpa kulit, hati, telur, dan kacang-kacangan adalah beberapa sumber zat besi yang baik untuk nutrisi otak si Kecil. ASI juga sumber zat besi yang baik, khususnya untuk bayi. Pastikan makanan yang dikonsumsi si Kecil mengandung cukup zat besi karena otak yang tak mendapatkan asupan zat besi yang cukup bisa menimbulkan masalah di kemudian hari.

Yodium

Nutrisi otak yang penting untuk kecerdasan anak lainnya adalah yodium. Fungsinya membentuk hormon tiroid yang dibutuhkan untuk perkembangan otak bayi dan meningkatkan aktivitas otak pada anak. Adapun sumber makanan yang mengandung yodium antara lain: ikan, udang, kentang, minyak ikan cod, dan telur.

Asam Folat

Agar perkembangan otak bayi sejak dalam kandungan tak terganggu, asam folat adalah salah satu nutrisi yang tak boleh kurang asupannya. Beberapa makanan yang mengandung asam folat di antaranya: kacang kedelai, sayuran hijau, alpukat, hati, dan jeruk.

AA & DHA

Kedua komponen gizi ini bermanfaat untuk mendukung pembentukan dan perkembangan fungsi otak serta membantu proses berpikir anak. AA bisa didapatkan

dari ASI, daging, telur, kacang-kacangan, dan minyak jagung. Sedangkan DHA bisa didapatkan dari ikan tuna, hati sapi, ikan salmon, ikan kembung, kuning telur, dan minyak ikan.

Asam Lemak Omega 3, 6, dan 9

Ketiganya penting untuk kesehatan otak. Asupan asam lemak omega-3 bisa didapat dari ikan tuna atau salmon, serta sayuran hijau. Asam lemak omega-6 bisa didapat dari minyak nabati, sayuran berdaun, kacang-kacangan dan sereal. Sedangkan asam lemak omega-9 sesungguhnya bisa diproduksi sendiri oleh tubuh lewat proses sintesis asam lemak tak jenuh dalam tubuh.

Kolin

Kolin dibutuhkan untuk membentuk serta membantu perkembangan otak si Kecil sejak ia dalam kandungan. Selain dari ASI, Kolin juga bisa didapatkan dari ikan, daging merah, kuning telur, brokoli, kembang kol, dan kacang-kacangan.

Vitamin B

Salah satu vitamin anak untuk otak adalah vitamin B. Tak hanya membantu perkembangan otak agar anak jadi pintar, vitamin B juga dapat membantu meningkatkan memori. Telur, bayam, daging sapi, ikan, kacang-kacangan, dan wortel kaya akan vitamin B yang dibutuhkan oleh si Kecil.

Vitamin D

Mam mungkin mengenal vitamin D sebagai vitamin yang penting untuk kesehatan tulang dan gigi, namun apakah Mam tahu kalau vitamin anak untuk otak ini juga sangat penting untuk perkembangan otak si Kecil?

Lewat riset yang dilakukan peneliti dari Children's Hospital & Research Center Oakland, ditemukan hasil bahwa vitamin D memegang peranan penting dalam perkembangan dan fungsi otak.

Sumber vitamin D memang tidak banyak, beberapa di antaranya adalah ikan berlemak dan susu yang difortifikasi. Namun sumber utama vitamin D memang bukanlah makanan, melainkan paparan sinar matahari yang kemudian akan diolah tubuh menjadi vitamin D.



Pentingnya memberikan nutrisi dan vitamin anak untuk otak untuk mengembangkan kepintaran anak tentu harus jadi perhatian orang tua, namun bukan berarti hanya dengan nutrisi otak ini saja cukup agar anak pintar ya, Mam.

Agar anak pintar, caranya tentu tak hanya dengan mengonsumsi makanan bernutrisi tinggi saja. Karena meskipun nutrisi untuk otak sangatlah penting, kepintaran anak juga dipengaruhi oleh genetik dan faktor lingkungan.

Jadi, pastikan kebutuhan nutrisi otak yang penting untuk anak terpenuhi dan lengkapi dengan memberikan stimulasi sejak dini agar si Kecil
#DariBelajarJadiHebat!

Bagikan sekarang