

# Peranan Sphingomyelin Dalam Perkembangan Otak si Kecil

NOV 17, 2020

Di periode 2 tahun pertama kehidupan si Kecil, perkembangan otaknya sangat cepat dan asupan Sphingomyelin dan DHA sangat penting guna perkembangan otak

*Sphingomyelin adalah komponen utama untuk pembentukan selubung mielin. , Sphingomyelin punya peran penting sebagai penghantar di jaringan saraf otak sehingga membantu meningkatkan konsentrasi dan daya ingat otak si Kecil.*

Semakin bertambahnya umur si Kecil, semakin banyak juga perkembangan yang terjadi pada dirinya. Apalagi di periode 2 tahun pertama kehidupan si Kecil, perkembangan otaknya sangat cepat dan harus diperhatikan dengan sebaik mungkin. Mam mungkin sering mendengar bahwa untuk mendukung perkembangan otak anak, asupan **Sphingomyelin** dan **DHA** sangat penting, tapi sebenarnya apa sih "**Sphingomyelin**" itu? Zat gizi yang satu ini memang perannya cukup besar dalam mendukung perkembangan otak si Kecil. Supaya lebih memahami seluk beluk dan fungsinya, yuk, kenalan lebih dekat dengan si **Sphingomyelin** ini, Mam!

## Apa Sebenarnya Sphingomyelin?

Secara sederhana **Sphingomyelin** adalah sebuah zat gizi yang berfungsi menjaga saraf-saraf otak agar bisa bekerja dengan lancar. Secara kimiawi dan struktural **Sphingomyelin** termasuk dalam kategori **phospholipid**, namun **Sphingomyelin** dikategorikan sebagai sphingolipid karena kerangka kimianya yang bernama sphingosin.

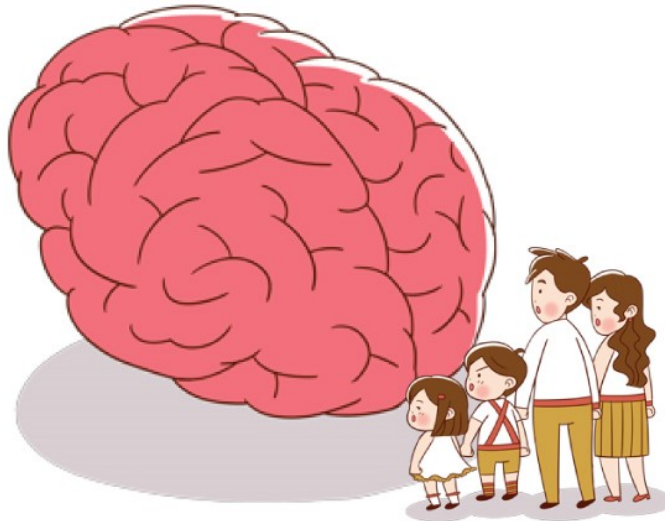
**Sphingomyelin** adalah komponen utama untuk pembentukan selubung mielin. Selubung mielin inilah yang nantinya menyelimuti sel saraf dengan tujuan mempercepat impuls dari satu sel saraf ke sel lainnya. Bisa dibilang, **Sphingomyelin** punya peran penting sebagai penghantar di jaringan saraf otak sehingga membantu meningkatkan konsentrasi dan daya ingat otak si Kecil.

**Sphingomyelin** masuk ke dalam kategori zat non-esensial. Artinya ia bisa diproduksi sendiri oleh tubuh. Namun **Sphingomyelin** baru bisa diproduksi tubuh jika

kebutuhan zat gizi yang esensial seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin sudah tercukupi. **Sphingomyelin** serta **DHA** merupakan dua dari beberapa zat gizi yang penting untuk menutrisi otak dan membantu meningkatkan kecerdasan si Kecil. Oleh karena itu, kedua zat gizi ini sebaiknya dikonsumsi oleh anak sejak usia dini.

# Hai Mams!

## Sudahkah Pernah Dengar Sphingomyelin?



Sphingomyelin merupakan komponen utama pembentuk selubung myelin. Selubung myelin akan menyelimuti sel saraf untuk mempercepat tercapainya informasi dari satu sel ke sel saraf lainnya.

Sehingga, **Sphingomyelin** berperan dalam **penghantar di jaringan saraf otak** sehingga meningkatkan **konsentrasi dan daya ingat otak si Kecil**.

### Sphingomyelin dari Mana Saja Sumbernya?

**ASI, susu sapi, dan susu formula.**



Makanan lainnya tetap butuh, Mams. Karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin harus tercukupi agar produksi Sphingomyelin terpenuhi.

**Oke Mams, Pastikan si Kecil Mendapatkan Nutrisi yang Tepat untuk Perkembangan Otak yang Terbaik untuk si Kecil!**

# Dari Mana Sumber Sphingomyelin, DHA, dan Zat Gizi Lainnya?

Makanan dengan kandungan **Sphingomyelin** cukup tinggi adalah ASI, susu sapi dan susu formula yang memang memiliki kandungan zat gizi yang satu ini. Memang tidak semua susu formula mengandung **sphingomyelin**, jadi carilah susu formula yang memang mengandung zat gizi yang satu ini. Sedangkan asupan **DHA** bisa didapatkan dari banyak makanan seperti ASI, ikan laut, telur, daging, serta sumber makanan hewani lainnya.

**Baca Juga:** Stimulasi yang Ideal untuk Perkembangan Si Kecil

Meski pun **sphingomyelin** dan **DHA** memiliki peran penting dan sangat bermanfaat pada perkembangan otak si Kecil, namun jangan lupa juga untuk memberikan nutrisi lengkap lainnya ya, Mam. Dengan makanan yang gizi serta nutrisi yang seimbang ditambah stimulasi otak yang tepat, tentunya perkembangan otak si Kecil akan jadi semakin optimal.



*Susu memiliki kandungan sphingomyelin yang tinggi*

Dua tahun pertama dalam kehidupan si Kecil adalah periode pertumbuhan yang penting. Perkembangan sel otaknya akan terus berlangsung hingga ia dewasa, sehingga asupan gizi dan nutrisinya sejak usia dini harus diperhatikan dengan baik. Pastikan Mam memberikan susu untuk perkembangan otak untukenuhi asupan gizi dan nutrisi anak. Berikan pula stimulasi terbaik dan seimbang untuk

mengoptimalkan tumbuh kembang otaknya. Dengan memberikan nutrisi yang baik, tepat, dan seimbang, Mam turut mendukung potensi belajar si Kecil agar #DariBelajarJadiHebat!

Bagikan sekarang