

# Jenis Makanan Untuk Kecerdasan Anak yang Baik untuk Dikonsumsi

FEB 9, 2021

Mam, yuk pelajari bahan makanan apa saja yang dapat merangsang pertumbuhan sel-sel otak, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi anak-anak:

## **Salmon**

Asam lemak omega 3-DHA dan EPA sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fungsi otak, dan salmon adalah sumber terbaik yang memiliki kandungan tersebut. Kebutuhan anak-anak akan omega 3 perhari adalah 1,2 gram, dan dalam 100 gram ikan salmon mengandung 2,2 gram asam lemak omega 3.

## **Telur**

Kuning telur ternyata kaya akan kandungan kolin di dalamnya. Kolin merupakan zat yang dapat membantu perkembangan memori atau daya ingat. 1 butir telur berukuran besar memiliki kandungan kolin 126 mg. ini lebih besar dari 2 sendok makan selai kacang yang hanya mengandung 20 mg dan 300 gram daging sapi memiliki kandungan 66 mg kolin.

## **Selai Kacang**

Kacang tanah, yang diolah menjadi selai kacang merupakan salah satu sumber vitamin E terbaik. Vitamin E merupakan sumber antioksidan yang dapat melindungi membran-membran sel saraf. Kebutuhan anak-anak perhari akan Vitamin E adalah 4-10 mg dan 2 sendok selai kacang mengandung 2,9 mg Vitamin E.

## **Kacang-kacangan**

Jenis makanan ini memiliki protein dan karbohidrat kompleks. Selain itu, kacang juga kaya akan kandungan serat, vitamin, dan mineral. Kacang baik untuk otak karena dapat mempertahankan energi dan kemampuan berpikir anak-anak pada sore hari jika dikonsumsi saat makan siang. Kacang merah dan kacang pinto mengandung lebih banyak asam lemak omega 3 daripada jenis kacang yang lain, khususnya ALA, jenis asam lemak omega 3 yang penting bagi pertumbuhan dan fungsi otak.

### **Gandum Murni**

Otak membutuhkan suplai glukosa dari tubuh yang sifatnya konstan, dan gandum murni memiliki kemampuan untuk mendukung kebutuhan tersebut. Selain itu, gandum juga mengandung vitamin B yang berfungsi memelihara kesehatan sistem saraf. Kandungan vitamin B pada gandum adalah 1,5 mg per 100 gram, dan kebutuhan vitamin B pada anak-anak adalah 1 mg per hari.

### **Havermut**

Havermut merupakan sereal bergizi yang penting bagi otak. Havermut dapat menyediakan energi atau bahan bakar untuk otak yang sangat dibutuhkan anak-anak untuk mengawali aktivitas di pagi hari. Havermut juga kaya akan kandungan serat yang menjaga otak anak terpenuhi kebutuhannya sepanjang hari. Selain itu, Havermut juga merupakan sumber vitamin E, vitamin B, potasium dan seng yang membuat tubuh dan otak berfungsi pada kapasitas penuh. Havermut memiliki kandungan vitamin E 0,08 mg pada setiap 250 gram, vitamin B 0,26 mg per 250 gram dan seng 6,19 mg per 250 gram havermut.

### **Beri**

Semakin kuat warna yang dimiliki oleh kelompok keluarga beri seperti stroberi, ceri, bluberi, maka semakin banyak zat gizi yang dikandungnya. Beri mengandung antioksidan kadar tinggi, terutama Vitamin C, yang bisa mencegah kanker. Biji dari buah beri ini juga ternyata kaya akan asam lemak omega 3.

### **Sayuran berwarna**

Tomat, ubi jalar merah, labu, wortel, dan bayam adalah sayuran yang kaya gizi dan sumber antioksidan yang akan membuat sel-sel otak kuat dan sehat.

### **Susu dan yoghurt**

Makanan yang berasal dari produk susu mengandung protein dan vitamin B tinggi. Dua jenis zat gizi ini penting bagi pertumbuhan jaringan otak, neurotransmitter, dan enzim. Kandungan protein dan karbohidrat yang dimiliki oleh susu dan yoghurt merupakan sumber energi yang baik bagi otak.

### **Daging sapi tanpa lemak**

Zat besi adalah jenis mineral esensial yang akan membantu anak-anak tetap berenergi dan berkonsentrasi di sekolah. Daging sapi tanpa lemak adalah salah satu sumber makanan yang mengandung banyak zat besi. Kandungan zat besi dalam 100 gram daging sapi adalah 4,05 mg. Sedangkan kebutuhan akan zat besi pada anak-anak adalah 3-10 mg per hari.

Bagikan sekarang