

# Kebutuhan Vitamin C untuk Bayi

NUTRISI ANAK

ARTICLE

MAR 16, 2021

Vitamin C memang memiliki manfaat penting untuk kesehatan dan tumbuh kembang si Kecil. Namun, Mam harus berhati-hati dalam memberikan vitamin C pada si Kecil agar tidak berlebihan.

*Saran terbaik untuk memenuhi kebutuhan vitamin C untuk si Kecil adalah kembali pada asupan alami yang lebih aman.*

Setiap orangtua tentu ingin si Kecil tumbuh sehat dan ceria. Di usianya yang masih belia, wajar saja kalau dia mudah terserang penyakit, seperti flu atau batuk. Tetapi apakah Mam sudah perlu memberikan suplemen untuk menjaga daya tahan tubuhnya dan mengoptimalkan kesehatan anak, misalnya vitamin C?

## **Perluakah Suplemen Vitamin C?**

Vitamin C memang mudah didapatkan karena tersedia di banyak tempat. Manfaat vitamin C pun begitu banyak dan penting untuk kesehatan anak dan tumbuh kembang si Kecil, di antaranya:

- Membantu pembentukan dan perbaikan sel-sel darah merah, sel tulang dan jaringan tubuh.
- Menjaga kesehatan gusi anak-anak dan memperkuat pembuluh darah, sehingga si Kecil tak mudah memar atau lecet saat jatuh.
- Membantu proses penyembuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mencegah infeksi.
- Membantu penyerapan zat besi dari makanan.

Namun, apakah si Kecil perlu diberikan suplemen tambahan? Kalau si Kecil masih menyusui, jawabannya tentu: TIDAK. Si Kecil bisa mendapatkan kebutuhan vitamin hariannya dari ASI yang didapatkannya dari Mam, yang jumlahnya sudah sesuai dengan usianya. Untuk memastikannya, Mam harus selalu mencukupi nutrisi harian Mam dengan buah dan sayuran segar.

## **Sumber Vitamin C Terbaik**

Selepas menyusui pun, si Kecil masih tetap bisa mendapatkan asupan vitamin C dari beragam MPASI yang disantapnya, yaitu dari sayur dan buah-buahan alami.

Untuk Mam ketahui, berikut beberapa sumber terbaik vitamin C alami yang bisa Mam berikan untuk si Kecil:

- Jus jambu:  $\frac{1}{4}$  cup = 82,5mg
- Jus jeruk:  $\frac{1}{2}$  cup = 50mg
- Pepaya:  $\frac{1}{4}$  cup = 47,5mg
- Kiwi:  $\frac{1}{4}$  cup = 41mg
- 3 butir stroberi ukuran sedang: 21mg
- Brokoli:  $\frac{1}{4}$  cup = 30mg
- Tomat mentah:  $\frac{1}{4}$  cup = 5mg
- Bayam:  $\frac{1}{4}$  cup = 4,5mg

Untuk anak di usia 1-3 tahun, per harinya hanya disarankan maksimal 400mg, sementara di usia 4-8 tahun tidak boleh melebihi 650mg per hari, demikian angka kecukupan nutrisi yang direkomendasikan oleh The Food and Nutrition Board of the Institute of Medicine, Amerika Serikat.

Para ahli pun menyarankan agar tidak gegabah dalam memberikan vitamin C bentuk kunyah ataupun hisap berbentuk seperti permen yang disukai anak, karena di dalamnya biasanya terkandung vitamin C yang cukup tinggi. Hal ini bisa menyebabkan anak rentan kelebihan vitamin C karena keenakan menyantap suplemen kunyahnya, sementara sebenarnya dia pun sudah menyerap vitamin C dari asupan yang lain.

Saran terbaik untuk memenuhi kebutuhan vitamin C untuk si Kecil adalah kembali pada asupan alami yang lebih aman. Jadi tanpa anjuran dokter, hindari pemberian suplemen vitamin C untuk si Kecil ya, Mam.

