

Vitamin yang Wajib untuk Mendukung Tumbuh Kembang Otak Anak

APR 7, 2021

2 MINS

Setiap Mam dan Pap tentu menginginkan perkembangan otak si Kecil berlangsung maksimal. Rasanya, Mam akan melakukan apapun demi si Kecil tumbuh sehat dan hebat. Tapi, tahukah Mam komponen nutrisi apa saja yang mendukung kehebatan si Kecil?

Nutrisi otak anak yang tepat untuk anak akan membuatnya menjadi pribadi yang siap menghadapi dunia dengan segala tantangannya. Ini karena ia memiliki kemampuan berpikir kreatif, terstruktur, dan detail.

Jadi, apa saja nutrisi otak anak yang akan jadi bekal baginya tumbuh hebat optimal?

Daftar Vitamin Wajib untuk Otak Anak

Berikut vitamin penting yang perlu Mam perhatikan:

1. Vitamin B Kompleks

Vitamin B (terutama B6, B9/folat, dan B12) berperan dalam pembentukan neurotransmitter—zat kimia yang membantu sel saraf berkomunikasi.

Menurut penelitian di *The American Journal of Clinical Nutrition*, vitamin B12 dan folat sangat penting untuk perkembangan sistem saraf dan fungsi kognitif anak.

2. Vitamin D

Vitamin D mendukung perkembangan struktur otak dan fungsi neurokognitif. Studi dalam *Frontiers in Endocrinology* menyebutkan bahwa reseptor vitamin D ditemukan

di berbagai area otak yang berperan dalam proses belajar dan memori.

Memenuhi vitamin untuk tumbuh kembang otak anak secara natural termasuk memastikan kebutuhan vitamin D tercukupi.

3. Vitamin E

Vitamin E berfungsi sebagai antioksidan yang melindungi sel otak dari stres oksidatif. Perlindungan ini penting karena otak sangat rentan terhadap kerusakan akibat radikal bebas.

Penelitian di Nutrients menunjukkan bahwa antioksidan seperti vitamin E berperan dalam menjaga kesehatan neuron dan fungsi kognitif.

Baca Juga: Pahami Cara Kerja Otak Anak untuk Membantu Optimalkan Kecerdasannya

Cara Memenuhi Kebutuhan Vitamin Secara Alami

Mam tak perlu bingung. Kebutuhan vitamin untuk tumbuh kembang otak anak secara natural bisa dipenuhi dari makanan sehari-hari, seperti:

- Vitamin B kompleks: telur, ikan, daging tanpa lemak, kacang-kacangan, sayuran hijau.
- Vitamin D: paparan sinar matahari pagi, ikan berlemak (salmon, sarden), susu fortifikasi.
- Vitamin E: alpukat, kacang almond, biji-bijian, minyak nabati.

Selain itu, pastikan Si Kecil mendapatkan pola makan seimbang, tidur cukup, serta stimulasi yang mendukung perkembangan kognitifnya.

Dengan kombinasi nutrisi tepat dan pola hidup sehat, Mam sudah membantu menyediakan vitamin untuk tumbuh kembang otak anak secara natural sekaligus mendukung proses belajar dan eksplorasinya setiap hari.

Nah, selain memastikan asupan nutrisi otak anak untuk membantu perkembangan otak si Kecil yang optimal, Mam juga dapat membantu mendukung kehebatan si Kecil dengan aneka stimulasi berupa kegiatan yang tepat, misalnya bermain musik, belajar bahasa, mengajaknya mempelajari hal-hal baru, serta melakukan aktivitas fisik yang membantu dukung potensi belajar si Kecil karena #SemuaBisaJadiHebat.

Pertanyaan yang sering ditanyakan:

1. Vitamin apa yang penting untuk tumbuh kembang otak anak?

Vitamin B Kompleks (terutama B1, B6, B12, dan Asam Folat), Vitamin D, Vitamin C, dan Vitamin E.

2. Apakah semua anak memerlukan vitamin tambahan untuk otaknya?

Tidak. Anak dengan pola makan sehat dan seimbang umumnya tidak butuh suplemen, kecuali jika picky eater (sulit makan) atau ada saran medis.

3. Apa saja sumber makanan yang kaya vitamin untuk otak anak?

Telur, ikan, daging merah, sayuran hijau, kacang-kacangan, buah-buahan (seperti jeruk dan beri), serta susu.

Referensi:

Black, M. M. (2008). Effects of vitamin B12 and folate deficiency on brain development in children. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 89(2), 693S-696S.

Eyles, D. W., Burne, T. H. J., & McGrath, J. J. (2013). Vitamin D, effects on brain development, adult brain function and the links between low levels of vitamin D and neuropsychiatric disease. *Frontiers in Endocrinology*, 4, 103.

Morris, M. C. (2012). Nutritional determinants of cognitive aging and dementia. *Nutrients*, 4(9), 1220-1240.

Bagikan sekarang