

# Nutrisi Otak untuk Dukung Tumbuh Kembang Anak

APR 7, 2021

Setiap Mam dan Pap tentu menginginkan perkembangan otak si Kecil berlangsung maksimal. Adapun beberapa komponen nutrisi otak yang bisa diberikan Mam yaitu asam lemak omega-3, kolin, zat besi, dan lain-lain.

*Kekurangan zat besi dapat menurunkan kemampuan berpikir serta berbahasa si Kecil.*

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

Nutrisi otak anak yang tepat akan anak akan tumbuh menjadi pribadi yang siap menghadapi dunia dengan segala tantangannya. Ini karena ia memiliki kemampuan berpikir kreatif, terstruktur, dan detil. Jadi, apa saja nutrisi otak anak yang akan jadi bekal baginya tumbuh hebat optimal?

## Asam lemak omega-3

DHA (Docosahexaenoic acid) adalah bentuk dari asam lemak omega-3 yang ditemukan berlimpah di sel-sel otak. Itu sebabnya, ikan sebagai salah satu sumber DHA yang paling kaya, disebut sebagai makanan otak. Selain DHA, jenis asam lemak omega-3 lainnya adalah ALA (Alpha-linolenic acid) yang berfungsi meningkatkan membran sel di dalam tubuh dan membantu meningkatkan daya tahan tubuh, dan EPA (Eicosapentaenoic acid) yang berfungsi sebagai zat anti-radang dan membantu menurunkan kadar kolesterol jahat di dalam tubuh.

Faktanya, penelitian yang dilakukan University of Oxford menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapat lebih banyak omega-3, khususnya DHA, mendapat nilai lebih tinggi pada tes membaca dan mengeja, serta memiliki lebih sedikit masalah perilaku dibandingkan anak-anak yang tidak mendapat omega-3.

Omega-3 sendiri disebut sebagai asam lemak esensial karena harus didapat dari makanan. Sumber utamanya adalah ikan, terutama varietas ikan berminyak seperti salmon dan sarden. Meski begitu, ikan secara umum dapat membantu meningkatkan kesehatan otak, karena sebuah studi dari UCLA menemukan bahwa mereka yang

makan ikan panggang — bukan ikan goreng — setidaknya sekali seminggu, diasosiasikan dengan volume sel abu-abu yang lebih besar di area otak yang bertanggung jawab dalam memori dan kognitif.

## Asam lemak omega 6

Seperti asam lemak omega-3, asam lemak omega-6 adalah asam lemak esensial yang harus didapat dari makanan. Jenis asam lemak omega-6 yang paling umum adalah linoleic acid (LA) atau asam linoleat, yang dapat diubah menjadi lemak omega-6 yang lebih panjang seperti AA (Arachidonic acid), atau ada pula yang menyingkatnya ARA. AA banyak dijumpai pada membran sel, dan merupakan senyawa yang penting dalam komunikasi antarsel serta menjadi senyawa prekursor (penyusun) bagi senyawa-senyawa penting lainnya dalam tubuh. Fungsi AA di antaranya mendukung pembentukan otak, jaringan saraf, jaringan penglihatan, serta membantu pembentukan sistem imun.

**Baca Juga:** Konsep Gizi Seimbang yang Perlu Diketahui

## Kolin

Kolin sangat penting selama kehamilan untuk perkembangan otak janin, dan tetap menjadi salah satu nutrisi paling penting untuk otak sepanjang hidup manusia. Peranan kolin dalam mendukung kehebatan anak adalah dengan membantu meningkatkan sinyal saraf di otak, sehingga memori otak dapat terjaga dengan baik. Kuning telur adalah salah satu sumber kolin yang cukup tinggi, tetapi Mam juga bisa mendapatkannya di kecambah, daging sapi, unggas, dan edamame.

## Zat besi

Zat besi merupakan mineral vital yang diperlukan oleh tubuh untuk meningkatkan kecerdasan anak. Hal ini karena zat besi merupakan kendaraan dari sel darah merah untuk menjalankan fungsinya, mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, termasuk otak. Untuk mendukung kecerdasan otak, asupan oksigen di dalam otak harus terus terpenuhi, sehingga konsentrasi anak dapat terus terjaga.

Kekurangan zat besi dapat menurunkan kemampuan berpikir serta berbahasa anak. Mam bisa mendapatkan zat besi dari daging merah, kacang-kacangan, biji-bijian, sereal, bayam, tomat, brokoli, dan stroberi.

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 agar #DariBelajarJadiHebat.

Bagikan sekarang