Nutrisi Anak
Article

Manfaat Kolin untuk Otak Anak dan Proses Belajar Si Kecil

MEI 3, 2021

Kolin memiliki manfaat seperti membentuk membran sel otak, melindungi jantung serta mendukung perkembangan otak pada janin. Dan terdapat beberapa sumber makanan yang mengandung kolin.

Kekurangan kolin dapat menyebabkan gangguan hati, karena mengurangi kemampuan hati untuk mengedarkan lemak.

Mungkin Mam sesekali pernah mendengar kolin dari televisi atau membaca di produk susu si Kecil. Namun, tidak begitu banyak orang yang tahu tentang nutrisi penting untuk mendukung proses belajar dan perkembangan otak anak ini.

Kolin adalah bahan kimia mirip dengan vitamin B yang melayani berbagai fungsi dalam tubuh kita termasuk membentuk membran sel otak, melindungi jantung serta mendukung perkembangan otak pada janin. Kandungan ini penting untuk perkembangan otak anak perlu dikonsumsi sejak dini. Kolin secara alami diperoleh si kecil dari ASI. Namun, terdapat pula sumber kolin pada makanan di antaranya pada:

- Hati sapi panggang - 418 mg kolin
- Telur - 112 mg kolin
- Daging sapi 20% lemak - 81 mg kolin
- Kembang kol dimasak - 62 mg kolin
- Tahu - 28 mg kolin
- Almond - 26 mg kolin
- Selai kacang - 20 mg kolin

Zat penting bagi tubuh ini merupakan anggota dari kelompok vitamin B yang mendukung fungsi otak dan memainkan peran penting dalam proses belajar dan daya ingat si kecil. Bahan vitamin yang mirip dengan vitamin B ini merupakan unsur penting dalam pembangunan semua membran sel sehingga kadang-kadang disebut "vitamin memori."

Baca Juga: Nutrisi untuk Perkembangan Otak Anak

National Academy of Sciences menunjukkan bahwa asupan harian kolin adalah 200 mg untuk anak-anak usia 1- 3 tahun; 250 mg untuk anak-anak berusia 4 sampai 9 tahun; 375 mg untuk anak laki-laki dan perempuan, berusia 9 sampai 13 tahun; 440 mg untuk anak perempuan berusia 14 sampai 18 tahun, dan 550 mg untuk anak laki-laki 14 sampai 18 tahun. Tak cukup itu, kolin sangat penting selama perkembangan otak janin, di mana nutrisi ini dapat mempengaruhi memori dan fungsinya hingga dewasa kelak. Beberapa studi telah menunjukkan kolin bersama dengan asam lemak omega-3, mampu meningkatkan konten membran sinaptik dan dapat meningkatkan fungsi kognitif pada percobaan hewan di laboratorium.

Kolin juga dianggap penting untuk fungsi membran sel, yang memungkinkan lewatnya nutrisi dan pelepasan limbah tubuh. Kekurangan kolin dapat menyebabkan gangguan hati, karena mengurangi kemampuan hati untuk mengedarkan lemak. Selain itu, kekurangan kandungan ini juga dapat menyebabkan ketidakseimbangan saraf otot karena tidak cukup asetilkolin, yaitu salah satu bahan yang terbuat dari kolin.a

Nah, makin tahu tentang kolin, jangan lupa memberikan nutrisi penting ini pada si kecil ya, Mam…

Bagikan sekarang