

# Apa Itu Asam Linoleat? Ini Manfaat Perkembangan Otak Anak

JUN 3, 2021

Pertumbuhan otak yang optimal pastilah membutuhkan gizi yang sempurna, Mams. Salah satunya yaitu asam linoleat atau sering disingkat dengan LA (linoleic acid). Asam ini memiliki beberapa manfaat lain.

*Asam linoleat termasuk jenis asam lemak esensial, yang artinya tubuh tidak bisa memproduksi asam linoleat sendiri.*

Selain stimulasi tepat untuk mewujudkan harapan Mams memiliki anak pintar, asupan nutrisi dari makanan yang dikonsumsi juga menunjang pertumbuhan dan perkembangan otak anak.

Untuk itu, pastikan Mams memenuhi asupan makanan anak dengan nutrisi yang penting bagi otak. Fungsinya tak hanya untuk mendukung perkembangan otak, tapi juga menunjang keterampilan fisik dan membentengi anak dari penyakit yang dapat memengaruhi perkembangan kecerdasannya.

Pertumbuhan otak yang optimal pastilah membutuhkan gizi yang sempurna, Mams. Salah satunya yang Mam pasti sudah tak asing lagi dengan duo nutrisi otak yaitu AA (Arachidonic acid) dan DHA (Docosahexaenoic acid). Namun selain itu, ada juga asam linoleat atau sering disingkat dengan LA (linoleic acid).

Asam linoleat adalah asam lemak esensial omega-6 yang penting untuk perkembangan otak serta tubuh anak. Asam linoleat termasuk jenis asam lemak esensial, yang artinya tubuh tidak bisa memproduksi asam linoleat sendiri, dan oleh karena itu harus berasal dari asupan nutrisi sehari-hari yang dikonsumsi anak.

## Sumber makanan yang mengandung

# asam linoleat

- ASI
- Lemak ikan, seperti ikan tuna dan salmon
- Minyak kanola
- Minyak kemiri
- Minyak kacang kedelai
- Minyak biji bunga matahari
- Minyak kacang kenari

## Fungsi asam linoleat

- Asam Linoleat Memiliki peran penting bagi perkembangan dan fungsi otak
- Memiliki peran penting dalam pembentukan membran sel otak
- Merupakan bagian penting dari enzim yang terdapat di dalam membran sel untuk mengedarkan nutrisi penting ke dalam dan ke luar sel
- Memengaruhi pembentukan sel dalam tubuh
- Manfaat asam linoleate adalah mengatur sistem saraf
- Memperkuat sistem kardiovaskular
- Manfaat asam linoleate adalah membangun sistem kekebalan tubuh
- Membantu tubuh menyerap nutrisi

**Baca Juga:** Ciri Anak Cerdas Usia 1 Tahun

## AKG omega-6 pada anak

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) Indonesia 2013, untuk bayi usia 0-11 bulan, AKG omega-6 adalah 4,4 gram per hari. Sedangkan untuk anak usia 1-3 tahun kebutuhan omega-6 adalah 7 g per hari, dan 10 g per hari untuk anak usia 4-9 tahun.

Bagikan sekarang