Anak (1-3 tahun)
Article

Apa Itu Asam Linoleat? Ini Manfaat Perkembangan Otak Anak

SEP 30, 2026

2 MINS

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.

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.

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).

Apa itu Asam Linoleat?

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: sumber asam lemak esensial pertama bagi bayi, mengandung asam linoleat dan asam linolenat.
- Lemak ikan, seperti ikan tuna dan salmon: lebih dikenal sebagai sumber omega-3 (EPA dan DHA), sedangkan kandungan asam linoleatnya relatif sedikit. Tetap baik untuk melengkapi asupan asam lemak esensial.
- Minyak kanola: mengandung asam linoleat sekaligus asam linolenat, dan sering dipakai untuk menumis.
- Minyak kemiri: mengandung asam lemak tak jenuh ganda, termasuk asam linoleat dan linolenat.
- Minyak kacang kedelai: salah satu minyak nabati dengan kandungan asam linoleat tinggi, dan juga mengandung asam linolenat dalam jumlah tertentu.
- Minyak biji bunga matahari: termasuk sumber asam linoleat yang tinggi. Kadarnya bisa berbeda pada varian high-oleic.
- Minyak kacang kenari: mengandung asam linoleat dan asam linolenat. Lebih cocok untuk dressing atau tambahan makanan yang tidak dipanaskan tinggi. Waspadai alergi kacang pada anak.

Fungsi asam linoleate

Fungsi asam linoleat cukup luas karena asam lemak ini menjadi bagian dari struktur sel dan bahan pembentuk senyawa yang mengatur berbagai proses tubuh. Beberapa manfaat asam linoleat antara lain:

- Mendukung perkembangan dan fungsi otak: lemak adalah komponen utama jaringan otak, dan asam lemak esensial dibutuhkan terutama pada masa pertumbuhan pesat di awal kehidupan.
- Membentuk membran sel otak: asam linoleat menjadi bagian dari fosfolipid penyusun membran sel, termasuk pada sel saraf, sehingga membantu menjaga struktur dan kelenturannya.
- Menjaga fungsi membran sel: sebagai penyusun membran, asam linoleat membantu mengatur keluar masuknya nutrisi penting ke dalam dan ke luar sel.
- Mendukung pembentukan sel: dibutuhkan saat sel-sel tubuh terus tumbuh dan memperbarui diri, terutama pada masa anak-anak.
- Membantu mengatur sistem saraf: mendukung struktur sel saraf dan komunikasi antar sel saraf.
- Mendukung kesehatan kardiovaskular: sebagai bagian dari pola makan seimbang, penggantian lemak jenuh dengan lemak tak jenuh berperan dalam menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah.
- Mendukung sistem kekebalan tubuh: menjadi bahan baku senyawa yang ikut mengatur respons peradangan dan imun.

- Membantu penyerapan nutrisi: lemak dalam makanan, termasuk asam lemak esensial, dibutuhkan untuk penyerapan vitamin larut lemak (A, D, E, dan K).

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.

Untuk si Kecil usia 1-3 tahun, kebutuhan asam lemak esensial seperti omega-6 dan omega-3 bisa dipenuhi dari menu bergizi seimbang, dan dilengkapi susu pertumbuhan yang sesuai usianya.

S-26 Procal GOLD hadir dengan Most Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil secara optimal.

Diperkaya Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf. Didukung nutrisi tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal GOLD membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

Pertanyaan yang Sering Ditanyakan

1. **Apa fungsi asam linoleat untuk anak?**

Asam linoleat berperan dalam pembentukan membran sel dan berbagai fungsi tubuh, termasuk fungsi yang berkaitan dengan sistem saraf.

2. **Apa saja makanan yang mengandung asam linoleat?**

Sumber yang tercantum dalam artikel ini antara lain ASI, ikan seperti tuna dan salmon, minyak kanola, minyak kemiri, minyak kedelai, minyak biji bunga matahari, dan minyak kenari.

3. **Berapa kebutuhan omega-6 anak setiap hari?**

Menurut AKG Indonesia 2013 yang tercantum dalam artikel, kebutuhan omega-6 adalah 4,4 gram per hari untuk bayi 0–11 bulan, 7 gram untuk anak 1–3 tahun, dan 10 gram untuk anak 4–9 tahun.

Bagikan sekarang


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >