

## 7 Alasan Si Kecil Butuh Zink



Tahukah Ibu bahwa zink, atau dikenal juga sebagai seng, adalah jenis mineral yang penting bagi tubuh kita. Zink bahkan juga disebut 'essential trace element' karena walaupun kebutuhannya hanya dalam jumlah sedikit tetapi sangat penting untuk menjaga kesehatan. Karena tubuh manusia tidak menyimpan kelebihan zink, maka zink perlu menjadi bagian dari asupan gizi harian kita.

Apa saja sih manfaat zink bagi si Kecil? Yuk Bu, baca alasan mengapa si Kecil butuh zink berikut ini.

- Zink dibutuhkan untuk menjaga sistem imunitas tubuh. Zink akan mengaktifkan sel T dan sel darah putih yang akan membantu menyerang sel yang mengalami infeksi dan mengatur respon imunitas.
- Zink membantu melawan infeksi dan menyembuhkan luka. Penelitian menunjukkan bahwa luka menjadi lebih sulit sembuh apabila tak ada cukup zink di dalam darah.
- Zink membantu mengatasi diare, terutama yang disebabkan oleh bakteri. Pemberian zink merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk membantu mengatasi diare pada balita. Tentunya perlu diberikan bersamaan dengan pemberian cairan.
- Zink diperlukan untuk menjaga kualitas impuls syaraf dan perkembangan syaraf di jaringan otak. Karena itu, salah satu manfaat zink bagi anak adalah mendukung kemampuan berkonsentrasi, mengingat, dan belajar.

- Zink membantu kerja hormon pertumbuhan. Kekurangan asupan zink kerap dikaitkan dengan terhambatnya pertumbuhan dan risiko mengalami gangguan pertumbuhan.
- Zink penting dalam membantu pembentukan otot. Dalam aktivitas olahraga zink membantu mengubah protein dan cadangan energi menjadi asam otot.

Manfaat zink bagi anak memang bukan hanya untuk mengatasi gangguan kesehatan. Tetapi juga untuk menjaga kesehatan dan mendukung pertumbuhan. Mengingat manfaat zink termasuk untuk pertumbuhan sel dan menjaga metabolisme tubuh.

Zink sendiri dapat ditemukan di berbagai sumber pangan. Diantaranya adalah dalam daging merah, daging ayam, sereal sarapan yang difortifikasi, gandum utuh, kerang laut, kacang-kacangan, kentang, jamur, dan lain sebagainya. Yuk Bu, sajikan menu sehat dengan gizi seimbang bagi si Kecil setiap hari agar kebutuhan gizinya selalu terpenuhi, termasuk kebutuhan tubuh si Kecil akan zink.

Sumber:

<https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-982/zinc>

<https://id.theasianparent.com/zinc-untuk-anak>

<https://www.alodokter.com/manfaat-suplemen-zinc-dalam-mengatasi-diare-pada-balita>

<https://www.webmd.com/children/news/20020524/zinc-helps-kids-grow#1>

[https://www.who.int/elena/bbc/zinc\\_stunting/en/](https://www.who.int/elena/bbc/zinc_stunting/en/)

<https://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-zinc-mineral>

<https://www.webmd.com/vitamins-and-supplements/supplement-guide-zinc#1>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/7-alasan-si-kecil-butuh-zink.html>