

# Yuk Ketahui Manfaat Kalsium bagi Anak



Ibu tentu tahu bahwa anak membutuhkan asupan gizi seimbang untuk mendukung tumbuh kembangnya, dan salah satu diantaranya adalah mineral. Mineral ada banyak sekali jenisnya loh, Bu. Kali ini kita akan secara singkat membahas mengenai mineral kalsium, yang tentunya sudah sering Ibu dengar. Kalsium dapat ditemui di berbagai jenis sumber pangan dan fungsi kalsium penting dalam menjaga kesehatan serta mendukung tumbuh kembang anak. Apa saja sih fungsi kalsium? Yuk, baca penjelasan singkat mengenai manfaat kalsium bagi anak di bawah ini.

## 1. Manfaat kalsium bagi kesehatan tulang

Kalsium bermanfaat untuk membentuk fondasi kekuatan tulang. Tulang bisa dibilang merupakan tempat penyimpanan kalsium di tubuh. Nah, saat tubuh membutuhkan kalsium, tubuh akan mengambilnya dari tulang untuk digunakan pada bagian tubuh lain. Karena itu, tubuh perlu mendapat asupan kalsium yang cukup sehingga kalsium yang ada di tulang tidak terus terkikis dan mengakibatkan osteoporosis di kemudian hari.

## 2. Manfaat kalsium bagi kesehatan jantung

Sistem kardiovaskular dan sistem syaraf membutuhkan kalsium agar dapat bekerja

dengan baik. Kalsium membantu proses kerja otot jantung. Maka, jika tubuh mendapat asupan kalsium yang cukup, jantung akan dapat bekerja memompa darah ke seluruh bagian tubuh secara optimal.

### 3. Manfaat kalsium bagi kerja organ tubuh

Seperti yang disebutkan di atas, salah satu **fungsi kalsium** adalah membantu kerja jantung memompa darah dalam tubuh. Selain itu, kalsium juga membantu menggerakkan otot, melepaskan hormon, dan membantu proses berpikir karena kalsium terlibat dalam mengantar sinyal ke sistem syaraf otak.

Dari mana saja kalsium bisa didapat? Berikut ini adalah beberapa sumber pangan yang tergolong kaya kandungan kalsiumnya.

- Susu
- Yogurt
- Keju
- Kacang kedelai dan olahannya
- Brokoli, kale, dan sayuran daun hijau lain
- ikan teri dan jenis protein hewani yang bisa dimakan dengan tulangnya
- Produk makanan dan minuman yang difortifikasi dengan kalsium

Tubuh kita mengatur penggunaan kalsium sedemikian rupa, sehingga sisa kalsium yang tak digunakan akan disimpan di dalam tulang. Selain itu, untuk mencegah kehilangan kalsium di dalam tulang, anak perlu mendapat asupan kalsium yang cukup dari makanan dan minuman. Nah, agar kalsium dapat diserap dengan baik oleh tubuh dan manfaat kalsium bisa didapat secara optimal, anak juga membutuhkan asupan vitamin D yang cukup. Vitamin D yang kita peroleh dari makanan akan diaktivasi dengan bantuan sinar matahari pagi, berperan penting dalam proses penyerapan kalsium di tubuh.

Sumber:

<https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/zat-gizi-makro-vs-mikro/#gref>

<https://healthy-kids.com.au/food-nutrition/nutrients-in-food/calcium/>

<https://www.everydayhealth.com/kids-nutrition/calcium-benefits.aspx>

<https://www.halodoc.com/artikel/5-manfaat-kalsium-untuk-tumbuh-kembang-anak>

<https://kidshealth.org/en/parents/calcium.html>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/yuk-ketahui-manfaat-kalsium-bagi-anak.html>