

Apa Sih Manfaat DHA bagi Si Kecil?



Ketika Ibu membeli sebuah produk makanan atau minuman, mungkin ibu melihat informasi produk tersebut mengandung DHA. Namun, apakah Ibu sudah paham apa itu DHA? Nah, DHA atau Docosa Hexaenoic Acid adalah jenis asam lemak omega-3 yang disebut-sebut bermanfaat bagi tumbuh kembang anak. Terutama untuk membantu perkembangan dan kerja otaknya. Yuk Bu, cari tahu apa saja sih, manfaat DHA bagi si Kecil. Baca penjelasan singkatnya di bawah ini, ya.

1. Mendukung kesehatan dan kerja otak anak

Menurut penelitian, asam lemak omega-3, yang mengandung DHA, dapat membantu meningkatkan fungsi otak, apalagi yang berhubungan dengan kemampuan belajar dan daya ingat. Sebuah studi yang diterbitkan oleh *American Journal of Clinical Nutrition* menyebutkan bahwa bila ibu mendapat asupan DHA yang cukup semasa kehamilan, maka anaknya dapat memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memecahkan masalah (*problem solving*).

2. Membantu perkembangan sistem saraf

DHA juga berperan dalam perkembangan sistem saraf anak di 6 bulan pertama

kehidupannya. Hal ini masih berkaitan dengan bagaimana DHA membantu dalam perkembangan dan kerja otak. Menurut studi yang diterbitkan dalam jurnal Nutrient di tahun 2014, DHA yang cukup di masa usia dini dapat meningkatkan perkembangan kognitif anak dan juga daya ingatnya.

3. Berperan dalam membantu mengatasi ADHD

Anak yang memiliki ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) karakter umumnya termasuk bersikap *impulsive* dan sulit berkonsentrasi. Penelitian menunjukkan bahwa anak dengan ADHD biasanya memiliki kadar DHA yang lebih rendah di tubuhnya. Penelitian juga menunjukkan bahwa asupan DHA tambahan dapat membantu mengatasi ADHD.

4. Mendukung perkembangan mata

Manfaat DHA lainnya adalah mendukung perkembangan mata anak, bahkan sejak dalam kandungan. Mata, dan juga otak si Kecil, berkembang sangat pesat di trimester terakhir kehamilan dan di masa usia dini. Dan karena DHA dibutuhkan untuk mendukung perkembangannya, maka ibu hamil dan anak usia dini perlu mendapat asupan DHA yang cukup.

Bu, karena DHA tidak bisa diproduksi sendiri oleh tubuh, maka Ibu perlu memastikan Si Kecil mengonsumsi makanan sumber DHA yang cukup. DHA bisa didapat dari sumber alami berupa ikan berlemak seperti salmon, makarel, tuna, dan sebagainya. Olah menjadi berbagai menu sehat supaya si Kecil bisa mendapat manfaat DHA secara optimal.

Nestlé memproduksi susu DANCOW FortiGro Instant yang mengandung DHA dan nutrisi baik lainnya untuk membantu mencukupi kebutuhan gizi Si Kecil agar ia lebih siap sekolah dan #PintarnyaLebih.

Sumber:

<https://www.scientificamerican.com/article/dha-and-your-brain/>

<https://www.verywellmind.com/the-health-benefits-of-dha-89183>

<https://www.healthline.com/nutrition/dha-benefits#section2>

<https://www.healthline.com/nutrition/omega-3-for-kids#benefits-for-kids>

<https://www.alodokter.com/ibu-hamil-wajib-konsumsi-dha-demi-menunjang-perkembangan-otak-bayi>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/apa-sih-manfaat-dha-bagi-si-kecil.html>