

Stres Bisa Kurangi Nutrisi Otak, Benarkah?



Otak memiliki kebutuhan nutrisi lumayan lengkap agar dapat berfungsi dengan baik. Selain glukosa sebagai sumber energi, berbagai vitamin dan antioksidan juga dibutuhkan untuk melindungi otak dari cedera. Asam lemak juga membantu sel-sel otak berfungsi dengan optimal.

Stres dapat terjadi kapan pun dan di manapun. Dampaknya tidak hanya buruk bagi kesehatan tubuh, tapi juga mempengaruhi kesehatan mental. Stres memang mudah sekali membuat otak tidak bisa fokus berpikir. Apakah kejadian ini diakibatkan oleh nutrisi otak yang berkurang?

Simak ulasan lengkapnya berikut ini ya.

Glukosa

Menurut *Advanced Nutrition and Human Metabolism*, glukosa diperlukan sebagai bahan bakar utama untuk otak. Oleh karena itu diperlukan asupan karbohidrat yang nantinya dipecah menjadi gula sederhana, untuk membantu otak berfungsi dengan baik. Apabila mengalami stres, biasanya Anda akan malas makan sehingga tidak ada asupan glukosa yang akan dialirkan darah ke otak, sehingga mudah mengalami pusing dan susah berkonsentrasi.

Asam Lemak Omega 3

Banyak didapatkan di ikan laut seperti salmon dan tuna, asam lemak omega 3 penting untuk otak dan fungsi sistem saraf. Sebuah penelitian yang dipublikasikan di *Biochemical, Physiological and Molecular Aspects of Human Nutrition* melaporkan asam lemak omega 3 yang diperlukan untuk sintesis *myelin*. *Myelin* adalah selubung pelindung di sekitar saraf yang memungkinkan untuk penyampaian informasi lewat saraf-saraf otak. Selain itu, asam lemak omega 3 memainkan peran penting dalam perilaku dan kemampuan kognitif. Kekurangan nutrisi ini telah dikaitkan dengan gangguan depresi, disleksia, dan ADHD. Stres dipercaya dapat menurunkan asam lemak omega 3 karena kecenderungan untuk mengonsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan trans seperti *fast food*.

Antioksidan

Antioksidan diperlukan tubuh untuk melindungi pembuluh darah dan otak dari radikal bebas. Salah satu antioksidan yang didapat dari buah dan sayuran adalah vitamin E, yang bermanfaat menurunkan dampak kehilangan memori akibat pertambahan usia. Sebuah penelitian yang dilakukan di University of Barcelona, Spanyol dan diterbitkan dalam *Nutritional Neuroscience* pada tahun 2005, menemukan bahwa pola makan yang kaya akan vitamin E meningkatkan kemampuan belajar, memori, dan keterampilan motorik. Selain itu antioksidan lain seperti antosianin juga meningkatkan pertumbuhan neuron saraf di otak. Stres terbukti telah mengurangi konsumsi sayur dan buah, dan menggantinya dengan makanan kurang sehat lainnya seperti *fast food* dan makanan tinggi gula, sehingga menurunkan asupan antioksidan.

Tangani stres sejak awal agar tidak mempengaruhi kesehatan tubuh dan fungsi otak ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/stres-bisa-kurangi-nutrisi-otak-benarkah.html>