

Yuk Ketahui Manfaat Zat Besi untuk Kesehatan Anak!



Bu, selain vitamin, anak juga membutuhkan asupan mineral untuk mendukung kesehatan dan proses tumbuh kembangnya. Mineral ini ada banyak jenisnya. Zat besi adalah salah satu jenis mineral yang penting didapat anak agar kesehatannya terjaga, serta pertumbuhan dan perkembangannya bisa berjalan optimal. Memang ada banyak manfaat zat besi untuk anak sehingga penting bagi Ibu untuk memastikan anak tak sampai kekurangan zat besi.

Apa saja manfaat zat besi untuk anak?

Anak perlu mendapat asupan zat besi sejak usia dini. Salah satu fungsi zat besi dalam tubuh adalah untuk membantu pembentukan hemoglobin. Hemoglobin yang kemudian akan membawa oksigen dalam darah ke seluruh bagian tubuh. Nah, jika anak kekurangan zat besi dalam tubuhnya terjadi dalam jangka panjang, sel darah merahnya akan mengecil dan memucat, atau disebut anemia. Ini sebabnya salah satu manfaat zat besi adalah mencegah anak mengalami anemia. Saat anak mengalami anemia, sel darahnya tidak bisa mengantarkan oksigen yang cukup, baik ke organ-organ tubuh, jaringan-jaringan maupun ke otot-otot anak.

Manfaat zat besi juga penting dalam mendukung perkembangan anak. Pasalnya, zat besi

juga dibutuhkan agar perkembangan otak anak dapat berjalan optimal. Zat besi dapat berperan dalam meningkatkan kemampuan berpikir, konsentrasi, dan daya ingat. Anak yang kekurangan zat besi dapat mengalami hambatan proses belajar, masalah perilaku, perkembangan motorik yang terhambat, dan otot yang lemah.

Kemudian, manfaat zat besi juga untuk mendukung kerja sistem kekebalan tubuh. Jika anak kekurangan zat besi ia dapat lebih mudah mengalami infeksi, flu, dan sebagainya.

Apa tandanya anak kekurangan zat besi?

Beberapa tanda yang dapat menunjukkan bahwa anak kekurangan zat besi adalah sebagai berikut:

- Pusing, lemah dan lesu
- Tidak aktif
- Pucat
- Pertumbuhannya terhambat
- Sulit berkonsentrasi dan fokus

Dari mana anak bisa mendapatkan zat besi?

Mengingat banyaknya manfaat zat besi untuk anak, tentu Ibu perlu memastikan anak mendapat asupan zat besi yang cukup setiap harinya. Zat besi bisa didapat dari berbagai bahan pangan. Berikut ini adalah beberapa sumber pangan yang mengandung zat besi:

- Daging merah
- Dada ayam
- Hati
- Telur
- Ikan
- Bayam dan sayuran berdaun hijau
- Bit

Bu, masih ada banyak pilihan bahan pangan mengandung zat besi yang dapat Ibu olah dalam menu sehat anak. Termasuk produk makanan maupun minuman yang difortifikasi dengan zat besi. Misalnya susu, sereal sarapan, roti, pasta, dan sebagainya. Jangan lupa untuk menyajikan menu gizi seimbang yang menggunakan bahan panyang bervariasi agar kebutuhan gizi harian anak dapat terpenuhi.

Sumber:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2528681/>

<https://www.healthline.com/health/parenting/iron-supplements-for-kids>

<https://health.clevelandclinic.org/what-causes-iron-deficiency-in-your-child-and-how-to-spot-it/>

<https://www.alodokter.com/5-alasan-tubuh-anda-membutuhkan-zat-besi>

<https://www.hopkinsallchildrens.org/Patients-Families/Health-Library/HealthDocNew/Iron-and-Your-Child>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/yuk-ketahui-manfaat-zat-besi-untuk-kesehatan-anak.html>