

## Agar Anak Pintar, Konsumsi Makanan Ini Saat Hamil



Ibu yang sedang mengandung pasti ingin agar kelak ketika sang bayi yang akan lahir dan tumbuh besar bisa menjadi anak yang pintar. Memiliki anak pintar tentu akan menjadi kebanggaan tersendiri. Namun masih banyak Ibu yang menganggap bahwa anak pintar merupakan faktor keturunan dan bisa dikembangkan saat si kecil sudah sekolah nanti. Tahukah Ibu, kepintaran si kecil sebenarnya sudah bisa dikembangkan sedari dini, bahkan sejak bayi masih di dalam kandungan.

Hal yang bisa Ibu lakukan agar anak pintar sejak dalam kandungan adalah dengan mengonsumsi makanan-makanan bergizi pada masa kehamilan. Sebab nutrisi dalam makanan tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan Ibu serta tumbuh kembang janin, tapi juga bermanfaat untuk menstimulasi otak bayi. Dengan begitu, pertumbuhan janin akan berkembang dengan optimal dan berpeluang melahirkan anak pintar.

Ada banyak makanan yang bisa Ibu konsumsi pada masa hamil agar anak pintar sejak di dalam kandungan. Makanan tersebut tentu saja harus mengandung nutrisi yang dibutuhkan untuk perkembangan otak janin seperti protein, AA – DHA, asam amino, omega 3 6 9 protein, vitamin A, B, C, kalsium, asam folat dan zat besi. Semakin kebutuhan nutrisi-nutrisi tersebut terpenuhi, maka akan semakin maksimal pula perkembangan otak janin.

Berikut ini adalah beberapa makanan yang dapat Ibu konsumsi agar anak pintar sejak dalam kandungan melalui optimalisasi pembentukan otak dan sistem syaraf.

## **Ikan**

Manfaat ikan dalam meningkatkan kecerdasan janin sudah tidak diragukan lagi. Ikan laut seperti salmon, tuna, makarel dan lain-lain kaya asam lemak omega-3. Hal ini penting untuk perkembangan otak pada bayi. Namun Ibu tetap harus berhati-hati dalam mengonsumsi ikan laut, karena ikan yang ditangkap di perairan yang tercemar mengandung unsur-unsur berbahaya seperti logam berat merkuri yang bersifat toksik dan berbahaya bagi janin. Oleh karena itu, sebaiknya hindari konsumsi ikan mentah dan lebih baik masak hingga matang.

## **Telur**

Makanan yang mudah untuk didapatkan ini juga bisa membuat anak pintar sejak dalam kandungan. Sebab telur kaya akan asam amino kolin, terutama pada bagian kuning telur, yang sangat baik dalam menunjang pertumbuhan otak janin. Selain itu, telur juga kaya akan protein, lemak, vitamin dan mineral yang baik asam lemak omega 3 yang penting untuk perkembangan otak dan penglihatan.

## **Yoghurt**

Janin yang sedang berkembang membutuhkan energi lebih banyak untuk pembentukan dan kematangan sel-sel saraf. Yoghurt sebagai sumber protein yang baik berguna untuk memberi energi tambahan. Selain itu, yoghurt juga mengandung kalsium dan yodium yang dibutuhkan selama masa kehamilan.

## **Sayur Bayam**

Sayur hijau yang satu ini kaya akan kandungan zat besi dan asam folat yang sangat penting pada masa kehamilan, dan juga berguna untuk mencetak anak pintar. Sebab zat besi membantu untuk mengirim oksigen ke sel-sel otak bayi selama kehamilan, dengan begitu perkembangan otak janin pun berjalan optimal.

## **Buah beri**

Selama masa kehamilan, Ibu harus rutin mengonsumsi buah-buahan. Berbagai jenis buah beri seperti strawberry, blueberry, dan raspberry mungkin bisa Ibu masukkan ke dalam daftar buah-buahan favorit Ibu. Selain memiliki rasa yang segar, buah beri juga bisa membantu optimalisasi pembentukan sistem syaraf pada janin yang dikandung. Buah beri

kaya akan antioksidan yang akan melindungi jaringan otak janin dari radiasi an membuat otak janin menjadi lebih sehat, sehingga akan membuat anak pintar nantinya.

### **Kacang-kacangan**

Asam folat sangat penting untuk pembentukan sel-sel otak pada bayi. Oleh karena itu, mengkonsumsi asam folat saat kehamilan sangat baik dilakukan karena dapat membantu perkembangan otak janin dan mencegah terjadinya cacat otak pada janin. Kacang-kacangan, seperti kacang tanah, kacang hijau, *almond*, bisa menjadi sumber asam folat yang sangat baik untuk Ibu hamil.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/agar-anak-pintar-konsumsi-makanan-ini-saat-hamil.html>