

Manfaat Konsumsi Buah-Buahan untuk Ibu Hamil



Ibu, mengonsumsi banyak makanan bergizi semasa kehamilan itu sangat dibutuhkan. Tentu ini bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh Ibu, melainkan juga buat si Kecil dalam kandungan. Gizi yang seimbang tidak hanya didapatkan dari hewani, tetapi juga banyak dari sumber nabati. Maka dari itu limpahan asupan sayur dan buah yang bagus untuk Ibu hamil sangat dibutuhkan.

Rajin mengonsumsi buah yang bagus untuk Ibu hamil bukanlah tanpa alasan. Menurut data dari *The Canadian Healthy Infant Longitudinal Development*, Ibu yang mengonsumsi buah selama kehamilan akan cenderung melahirkan si Kecil lebih cerdas ketimbang Ibu yang tidak atau sedikit makan buah. Dari situ, ditemukan fakta bahwa Ibu hamil yang memakan enam hingga tujuh porsi buah atau jus buah per hari akan melahirkan si Kecil yang punya kemampuan enam hingga tujuh poin lebih tinggi pada skala IQ tradisional ketimbang perkiraan seharusnya di usia setahun anak. Penelitian itu menemukan bahwa salah satu prediktor terbesar perkembangan kognitif anak dipengaruhi seberapa banyak Ibu mengonsumsi buah selama kehamilan. Semakin banyak maka makin tinggi pula perkembangan kecerdasan si Kecil.

Selain itu, dalam *Journal EbioMedicine*, peneliti juga menemukan bahwa lebih banyak konsumsi buah selama kehamilan maka akan melahirkan anak-anak yang lebih baik dalam pengujian perkembangan saat si Kecil mencapai usia 12 bulan. Saat kehamilan menginjak 12 minggu atau trimester kedua, Ibu memang membutuhkan asupan vitamin dan mineral sekitar dua kali lipat dari biasanya. Sebab di masa ini janin mengalami proses pembentukan organ seperti jantung, ginjal, hati, paru-paru, bahkan jaringan otak. Bila

asupan tersebut kurang, maka akan berdampak pada proses tumbuh kembang si Kecil. Dengan demikian, perlu adanya perhatian khusus terhadap asupan sayur dan buah yang bagus untuk Ibu hamil agar si Kecil dapat tumbuh kembang secara optimal. Jadi, jangan ragu untuk mengonsumsi buah-buahan selama masa kehamilan Ibu agar kesehatan janin tetap terjaga.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/manfaat-konsumsi-buah-buahan-untuk-ibu-hamil.html>