

10 Makanan Bikin Otak Encer

Penulis: Asep Candra | Rabu, 11 Januari 2012 | 14:29 WIB



SHUTTERSTOCK

Selai kacang merupakan sumber energi yang baik dan sehat.

KOMPAS.com –

Ingin anak Anda cemerlang di sekolah? Cobalah untuk memperhatikan dengan jeli kebutuhan gizi dan nutrisi mereka setiap hari. Selain itu, ada baiknya pula memasukan 10 jenis makanan terbaik berikut ini.

Makanan yang dijuluki "**Brain Food**" ini diyakini dapat merangsang pertumbuhan sel-sel otak, memperbaiki fungsinya, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi berpikir anak-anak.

1. Salmon

Ikan berlemak seperti salmon merupakan sumber terbaik asam **lemak omega-3 - DHA and EPA** - yang keduanya penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fungsi otak. Riset terbaru juga menunjukkan bahwa orang yang memperoleh asupan asam lemak lebih banyak memiliki pikiran lebih tajam dan mencatat hasil memuaskan dalam uji kemampuan. Menurut para ahli walaupun tuna mengandung asam omega-3, namun ikan ini tidaklah sekaya salmon.

2. Telur

Telur dikenal sebagai **sumber penting protein** yang relatif murah dan harganya cukup terjangkau. Bagian kuning telur ternyata padat akan kandungan **kolin**, suatu zat yang dapat membantu perkembangan memori atau daya ingat.

3. Selai kacang

"Kacang tanah (*peanut*) dan selai kacang merupakan salah satu sumber **vitamin E**. Vitamin ini merupakan antioksidan yang dapat melindungi membran-membran sel saraf. Bersama thiamin, vitamin E membantu otak dan sistem saraf dalam penggunaan glukosa untuk kebutuhan energi.

4. Gandum murni

Otak membutuhkan suplai atau sediaan glukosa dari tubuh yang sifatnya konstan. Gandum murni memiliki kemampuan untuk mendukung kebutuhan tersebut. Serat yang terkandung dalam gandum murni dapat membantu mengatur pelepasan glukosa dalam tubuh. Gandum juga mengandung vitamin B yang berfungsi memelihara kesehatan sistem saraf.

5. Oat/Oatmeal

Oat merupakan salah satu jenis sereal paling populer di kalangan anak-anak dan kaya akan nutrisi penting bagi otak. Oat dapat menyediakan **energi atau bahan bakar untuk otak** yang sangat dibutuhkan anak-anak mengawali aktivitasnya di pagi hari. Kaya akan kandungan serat, oat akan menjaga otak anak terpenuhi kebutuhannya di sepanjang pagi. Oat juga merupakan sumber vitamin E, vitamin B, potassium dan seng -- yang membuat tubuh dan fungsi otak berfungsi pada kapasitas penuh.

6. Berry

Strawberry, cherry, blueberry dan blackberry. Secara umum, semakin kuat warnanya, semakin banyak nutrisi yang di kandunginya. Berry mengandung **antioksidan kadar tinggi**, khususnya vitamin C, yang berfaedah mencegah kanker.

Beberapa riset menunjukkan mereka yang mendapatkan ekstrak blueberry dan strawberry mengalami perbaikan dalam fungsi daya ingatnya. Biji dari buah beri ini juga ternyata kaya akan asam lemak omega-3.

7. Kacang-kacangan

Kacang adalah makanan spesial sebab makanan ini memiliki energi yang berasal dari **protein serta karbohidrat kompleks**. Selain itu, kacang kaya akan kandungan serat, vitamin dan mineral. Kacang juga makanan yang baik untuk otak karena mereka dapat mempertahankan energi dan kemampuan berpikir anak-anak pada puncaknya pada sore hari jika dikonsumsi saat makan siang.

Menurut hasil penelitian, kacang merah dan kacang pinto mengandung lebih banyak asam lemak omega 3 daripada jenis kacang lainnya -- khususnya ALA - jenis asam lemak omega-3 yang penting bagi pertumbuhan dan fungsi otak .

8. Sayuran berwarna

Tomat, ubi jalar merah, labu, wortel, bayam adalah sayuran yang kaya nutrisi dan sumber antioksidan yang akan membuat sel-sel otak kuat dan sehat.

9. Susu dan Yogurt

Makanan yang berasal dari produk susu mengandung **protein dan vitamin B tinggi**. Dua jenis nutrisi ini penting bagi pertumbuhan jaringan otak, neurotransmitter dan enzim. Susu dan yogurt juga bisa membuat perut kenyang karena kandungan protein dan karbohidratnya sekaligus menjadi sumber energi bagi otak.

Penelitian terbaru mengindikasikan bahwa anak-anak dan remaja membutuhkan lebih banyak vitamin D bahkan 10 kali dari dosis yang direkomendasikan. Vitamin D adalah vitamin yang juga penting bagi sistem saraf otot dan siklus hidup sel-sel manusia secara keseluruhan.

10. Daging sapi tanpa lemak

Zat besi adalah jenis mineral esensial yang akan membantu anak-anak tetap berenergi dan berkonsentrasi di sekolah. Daging sapi tanpa lemak adalah salah satu sumber makanan yang mengandung **banyak zat besi**. Dengan hanya mengonsumsi 1 ons per hari, maka tubuh Anda akan terbantu dalam penyerapan zat besi dari sumber lainnya. Daging sapi juga mengandung mineral **seng** yang dapat membantu memelihara daya ingat .

Khusus bagi yang vegetarian, Anda dapat memanfaatkan kacang hitam dan burger kedelai sebagai pilihan. Kacang-kacangan adalah sumber penting zat besi *nonheme*-- tipe zat besi yang membutuhkan vitamin C untuk di serap oleh tubuh. Mengonsumsi tomat, jus jeruk, strawberry dan kacang-kacangan juga dapat dipilih sebagai upaya mencukupi kebutuhan zat besi.

Sumber: [WebMD](#)

<http://health.kompas.com/read/2012/01/11/1429512/10.Makanan.Bikin.Otak.Encer>