

Zaman Kanak-Kanak



ARTIKEL

Kualiti Protein Lebih Penting Daripada Kuantiti Protein

Nutrisi yang betul sungguh penting dalam tumbesaran awal kanak-kanak. Namun, keseimbangan nutrisi yang betul lebih penting

daripada memberi nutrisi berlebihan.

2 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

Nutrisi yang betul sungguh penting dalam tumbesaran awal kanak-kanak. Namun, keseimbangan nutrisi yang betul lebih penting daripada memberi nutrisi berlebihan. Walaupun terdapat [pelbagai nutrisi yang memainkan peranannya dalam tumbesaran badan](#), tetapi ada sesetengah nutrisi yang amat penting berbanding dengan yang lain untuk pertumbuhan dan perkembangan Si Manja. Sejak kebelakangan ini, topik hangat yang dibincangi adalah mengenai protein yang digelar [asas binaan kehidupan](#). Ini adalah kerana protein memainkan peranan yang penting dalam perkembangan badan dan otak Si Manja.

Berapa banyakkah protein yang harus diberi kepada Si Manja?

[Kuantiti protein yang betul](#) diberi kepada Si Manja berbeza mengikut peringkat tumbesarannya. Protein penting untuk pertumbuhan badan yang sihat. Oleh itu, ibu bapa harus memastikan anak-anak mereka mendapat protein yang cukup pada awal hayat mereka. Ibu bapa haruslah ingat bahawa protein mestilah diberi dalam kuantiti yang seimbang dan sesuai dan bukan sekadar memberi sebanyak mana protein yang boleh. Yang penting adalah Si Manja diberi protein yang betul dalam kuantiti yang betul. Pengambilan protein yang berlebihan boleh [meningkatkan risiko keobesan](#). Kanak-kanak yang obes lebih cenderung menghidap penyakit-penyakit berkaitan keobesan seperti penyakit tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan penyakit kencing manis.

Oleh sebab Si Manja harus mengambil protein dalam jumlah yang rendah, ibu bapa mesti memastikan kesimbangannya dengan memberi **protein berkualiti tinggi yang senang dihadam**. Ibu bapa harus mencapai keseimbangan dalam kualiti dengan kuantiti protein untuk memastikan Si Manja mendapat nutrisi yang optimum.

[NANKID[®] OPTIPRO[®] HA 3](#) mengandungi OPTIPRO[®], Kemajuan Protein Terkini dari Nestlé. Ia adalah **Protein** susu lembu biasa yang dipecahkan menjadi komponen kecil, supaya ia senang dihadam. Ia juga mengandungi DHA & ARA, yang didapati dengan banyak dalam otak kita, serta 100 juta probiotik BIFIDUS BL dengan 3 gelas NANKID[®] OPTIPRO[®] HA 3 setiap hari. Probiotik merupakan bakteria berfaedah yang penting untuk keimunan Si Manja.

Rujukan:

1. Dupont, C. Protein requirements during the first year of life. *Am J Clin Nutr* 2003; 77 (suppl):1544S-9S