

Perkembangan Si Manja



ARTIKEL

## Manfaat Zat Besi kepada Si Manja: Perkembangan Minda dan Lain-lain

**Walaupun zat besi bukan nutrien yang sering difikirkan oleh orang ramai, ia masih penting untuk diet Si Manja. Anda mungkin tertanya-tanya, apakah zat besi, dan apakah kepentingannya? Ia sebenarnya**

# mineral penting untuk badan Si Manja yang dapat menyokong tumbesarannya dalam pelbagai cara.

4 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

Walaupun zat besi bukan nutrien yang sering difikirkan oleh orang ramai, ia masih penting untuk diet Si Manja. Anda mungkin tertanya-tanya, **apakah zat besi**, dan apakah kepentingannya? Ia sebenarnya mineral penting untuk badan Si Manja yang dapat menyokong tumbesarannya dalam pelbagai cara.

Berikut adalah manfaat zat besi membantu menyokong tumbesaran Si Manja.

## Sebagai Sebahagian daripada Penghantaran Oksigen

Zat besi adalah sebahagian daripada haemoglobin di dalam sel darah merah yang membantu membawa oksigen ke seluruh badan. Tanpa zat besi, badan Si Manja tidak dapat menghasilkan sel darah merah sihat pembawa oksigen yang mencukupi. Ia bermakna badan Si Manja tidak mendapat oksigen yang diperlukan secukupnya.

## Menyokong Perkembangan Minda

Zat besi dapat membantu perkembangan minda yang normal.<sup>1</sup> Semasa tahun-tahun awal kehidupan Si Manja, Sistem Saraf Pusat (SSP) mengalami pertumbuhan yang sangat pesat.<sup>2</sup> Pada masa ini juga, perkembangan fizikal dan minda turut mengalami perubahan. Zat besi amat penting untuk menyokong perkembangan optimum SSP<sup>3-6</sup>.

Berdasarkan maklumat ini, berapa banyakkah zat besi yang diperlukan oleh Si Manja sebenarnya? Si Manja mungkin memerlukan sehingga 5.5 kali ganda zat besi berbanding orang dewasa!<sup>7-8</sup> Walaupun anda berpendapat Si Manja telah mendapat zat besi daripada diet hariannya, ia mungkin tidak mencukupi. Hakikatnya, berlaku **anemia kekurangan zat besi** dan anemia dengan statistik yang tinggi dalam kalangan kanak-kanak prasekolah di seluruh dunia.<sup>9,10,11</sup>

Salah satu cara untuk mengurangkan risiko kekurangan zat besi adalah dengan menyokong diet anda dengan **makanan pelengkap kaya zat besi**. Masakan yang biasa anda sediakan di rumah mampu memupuk tabiat makan yang baik pada masa hadapan, dan anda juga boleh mendapatkan makanan pelengkap seperti bijirin bayi diperkaya zat besi untuk menyokong diet yang seimbang.

**Bijirin bayi CERELAC®** adalah salah satu makanan pelengkap yang sesuai, dan merupakan pilihan yang baik untuk memenuhi keperluan pengambilan zat besi Si Manja. Berdasarkan RNI Malaysia, pengambilan zat besi untuk kanak-kanak berumur 6-11 bulan adalah 9 mg/hari<sup>12</sup>. Satu hidangan bijirin bayi CERELAC® mengandungi minimum 5mg zat besi.

Bijirin bayi CERELAC® diperbuat dengan kaedah dipaten Nestlé® untuk memecahkan karbohidrat di dalam bijirin kepada unit-unit lebih kecil, menjadikannya lebih mudah dihadam. Ia turut mengandungi probiotik BIFIDUS BL untuk membantu meningkatkan jumlah bakteria berfaedah di dalam usus.

Bukan itu sahaja, beras yang digunakan di dalam bijirin bayi CERELAC® diperolehi dari jelapang padi di Alor Setar, diuruskan oleh Nestlé Paddy Club®, satu inisiatif di mana Nestlé® bekerjasama dengan petani tempatan melalui inovasi lestari penanaman padi yang menggunakan pendekatan mesra-alam sekitar untuk menghasilkan bijirin bayi CERELAC®.

**NOTIS PENTING:** Bukan untuk diberikan kepada bayi berumur di bawah 6 bulan melainkan jika dinasihati oleh professional kesihatan. Untuk kesihatan bayi optima, penyusuan susu ibu perlu diteruskan sehingga umur 2 tahun di samping memberi makanan pelengkap. Makanan pelengkap berkhasiat seperti nasi, ikan, daging, ayam, kekacang, sayur-sayuran dan buah-buahan perlu diperkenalkan kepada bayi pada usia 6 bulan. Bijirin Nestlé® CERELAC® boleh diberikan kepada bayi sebagai pilihan untuk kepelbagaian.

## **Rujukan**

- 1. EFSA, 2013. Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to iron and contribution to normal cognitive development pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/20061. Official Journal of the European Union, 11(7), p. 3335.**
- 2. Berk, L. E., 2012. Child Development 9/e Chapter 5. In: s.l.; Pearson / Higher Education.**
- 3. Beard, J., Recent Evidence from human and animal studies regarding iron status and infant development. Journal of Nutrition, 2007, Volume 137, pp. 524S-530S.**
- 4. Lozoff, B. Iron deficiency and child development. Food and Nutrition Bulletin, 2007, 28(4 (Supplement)), pp. S560-S571.**
- 5. Lozoff, B., Early iron deficiency has brain and behaviour effects consistent with dopaminergic dysfunction. The Journal of Nutrition, 2011, Volume 141, pp. 740S-7446S.**
- 6. Peirano, P, et al., Interaction of iron deficiency anemia and neurofunctions in cognitive development. In; J, D. Fernstrom, R. Uauy & P. Arroyo, eds. Nutrition and Brain. Basel; Nestec LtdVevey/S. Karger AG, 2001, pp. 19-39.**
- 7. WHO/FAO Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition; Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation. Second edition. WHO/FAO. 2004.**
- 8. Fats and fatty acids in human nutrition; Report of an expert consultation. Food And Agriculture Organization Of the United Nations, Rome, 2008.**
- 9. Black, R. E. et al, Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle income countries. The Lancet, 2013, 382(9890), pp. 427-451.**
- 10. Stevens, G. A. et al., Global, regional and national trends in haemoglobin concentration and prevalence of total pregnant women for 1995-2011: a systematic analysis of population-representative data. Lancet Glob Health, 2013, Volume 1, pp. e16-25.**
- 11. WHO Global database on anemia. Worldwide prevalence of anemia 1993-2005. Edited by deBenoist, McLean E, Egli I, Cogswell M. WHO 2008.**
- 12. NCCFN (2005). Recommended Nutrient Intakes from Malaysia. A Report of the Technical Working Group on Nutritional Guidelines. National Coordinating Committee on Food and Nutrition, Ministry of Health Malaysia, Putrajaya.**