

Perkembangan Si Manja



ARTIKEL

Bukan sekadar zat besi, tetapi bioketersediaan zat besi

Anda sering mendengar pelbagai maklumat yang menekankan pentingnya untuk memastikan anak anda mendapat sejumlah mikronutrien yang mencukupi setiap hari, terutamanya zat besi,

untuk tumbesaran dan perkembangan yang sihat.

2 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

Anda sering mendengar pelbagai maklumat yang menekankan pentingnya untuk memastikan anak anda mendapat sejumlah **mikronutrien yang mencukupi setiap hari**, terutamanya zat besi, untuk tumbesaran dan perkembangan yang sihat. Maklumat tersebut memang benar. Bukan itu sahaja, ada satu lagi perkara penting yang perlu anda ketahui untuk melengkapkan maklumat tersebut. Anda mahu **zat besi** untuk anak anda dalam bentuk bioketersedia. **Bioketersediaan zat besi** bermaksud tubuh anak anda bukan sekadar mendapat zat besi di dalam makanan tetapi tubuh anak anda dapat menyerap zat besi dalam peratusan yang lebih tinggi. Hidangkan makanan yang kaya dengan zat besi bersama makanan yang mengandungi vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi yang lebih baik oleh tubuh^{1,2}.

Oleh sebab perut anak anda hanya boleh menyimpan sedikit makanan, pastikan makanan yang diberi kaya dengan dengan vitamin dan mineral. Makanan bayi seperti bijirin bayi **CERELAC®** menyediakan pilihan pemakanan bercerai-susu yang sihat. Diperkaya dengan zat besi dan mikronutrien lain, ia membantu menyediakan keperluan harian anak anda, termasuk 50% keperluan zat besi³ anak anda dengan kadar serapan lebih tinggi – dengan adanya vitamin C. Lain-lain sumber zat besi adalah daging merah dan sayuran berdaun hijau.

Zat besi sangat penting untuk kesihatan dan perkembangan anak anda. Jika anda bimbang sama ada **anak anda telah mendapat zat besi yang mencukupi**, berbincanglah dengan pakar kesihatan anda. Beliau adalah orang terbaik untuk membantu anda memastikan tahun-tahun membesar anak anda diberikan nutrisi yang sewajarnya!

Rujukan

1. WHO/FAO. Guidelines on food fortification on micronutrients. Edited by Allen L de Benoist B, Dary O, Hurrell R. WHO/FAO 2006
2. EFSA, 2014, Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to vitamin C and increasing non-haem iron absorption pursuant to Article 14 of Regulation (EC No 1924/2006), EFSA, 12111, p. 3514.
3. Malaysia RNI 2005, daily iron intake for children aged 6 to 11 months. One serving of NESTLÉ® CERELAC® (50g) contains 5mg/serving of iron.