



Mencapai Tumbesaran yang Sempurna

Listen

Catch-Up Growth

ZAMAN KANAK-KANAK

ARTIKEL

DIS 18, 2023

Malnutrisi, terutamanya kekurangan nutrisi akan menyebabkan tumbesaran yang tidak sempurna dalam kalangan kanak-kanak.

Malnutrisi, terutamanya kekurangan nutrisi akan menyebabkan tumbesaran yang tidak sempurna dalam kalangan kanak-kanak. Akhir-akhir ini, tumbesaran yang terbantut dalam kalangan kanak-kanak di Malaysia semakin meningkat. 1 daripada 5 kanak-kanak yang berusia di bawah 5 tahun mempunyai tumbesaran yang terbantut dan lebih kurang 11% kekurangan nutrisi. Kekurangan nutrisi pada usia ini akan mengakibatkan kesan yang buruk terhadap tumbesaran dan perkembangan. Selain itu, peningkatan dalam kekurangan zat besi iaitu anemia menyebabkan kerisauan dalam populasi Malaysia dan ianya berpunca sejak kecil lagi. Kekurangan nutrien dalam jangka masa yang lama akan menyebabkan gangguan kognitif, imun dan pencapaian mereka di sekolah. Oleh itu, amat penting untuk memastikan kanak-kanak yang masih kecil mendapat diet yang sihat dengan makro dan mikronutrien yang mencukupi bagi menyokong tumbesaran awal dan perkembangan mereka supaya sentiasa sihat dan cergas. Salah satu cara terbaik adalah dengan menjaga pemakanan mereka dengan membekalkan makanan sihat yang mengandungi nutrien penting.

Protein adalah komponen makronutrien yang membekalkan badan dengan tenaga dan komponen yang menyokong tumbesaran yang sihat. Adalah penting untuk memastikan kanak-kanak dibekalkan dengan protein yang mencukupi pada awal usia mereka. Diet kanak-kanak yang terbantut didapati mengandungi jumlah protein yang rendah dan tidak berkualiti. Kanak-kanak dapat mengejar tumbesaran semasa tempoh lonjakan tumbesaran. Oleh itu, memberikan makanan berkhasiat dan bernutrien kepada kanak-kanak yang terbantut adalah satu langkah yang penting. Protein yang mengandungi asid amino penting dan bukan penting, juga dikenali sebagai protein lengkap yang dapat membantu mencapai ketinggian dan berat yang ideal.

ASCENDA

**GRAB YOUR
FREE ASCENDA
SAMPLE NOW**

Better Choice for Catch Up Growth

0% SUCROSE

Wyerki Nutrition
ASCENDA
NUTRITIONALLY COMPLETE TO SUPPORT

CATCH-UP GROWTH

Body Growth Learn

High in Protein, Vitamins, Iron and Zinc

38 Key Nutrients

100% Daily Intake Iron and Zinc*

+20% More Protein**

+20% More Calcium**

38 Key Nutrients

Click Here

Zat besi adalah penting di usia awal kanak-kanak kerana ianya menyokong otak dan perkembangan sosio-emosi mereka. Pengambilan zat besi yang dicadangkan (RNI) adalah penting untuk mencapai tumbesaran yang optimum. Dalam kalangan kanak-kanak yang memerlukan pertumbuhan pemulihan akibat gangguan pertumbuhan, zat besi telah menunjukkan hasil yang memberansangkan dalam penambahan berat badan dan ketinggian. Selain itu, zink juga adalah nutrien yang penting bagi menyokong pertumbuhan, terutamanya dalam pertumbuhan pemulihan. Sebagai nutrien mikron kedua yang kaya di dalam badan, zink bertanggungjawab dalam fungsi sel yang merupakan nutrien penting bagi sistem imun yang optimum. Kajian telah menunjukkan bahawa membekalkan zink dalam kalangan kanak-kanak

terbantut dalam ketinggian dan berat badan menunjukkan kesan yang ketara. Mekanisma di dalam zink memainkan peranan di dalam tenaga metabolisma yang memerlukan nutrien untuk sintesis DNA. Asid folik dan beberapa vitamin B juga adalah sama penting untuk menyokong fungsi dan tumbesaran. Nutrien ini berinteraksi untuk membekalkan tenaga yang mencukupi di dalam badan untuk metabolisma dan fungsi sel yang optimum. Bagi kanak-kanak yang masih membesar, pengambilan diet yang mengandungi nutrien ini dapat menyokong pertumbuhan mereka.

Sebagai kesimpulan, membekalkan Si Manja dengan nutrisi yang mencukupi termasuklah mikronutrien yang penting untuk tumbesaran akan membolehkan kanak-kanak mengembangkan keupayaan mereka untuk membesar sepenuhnya, terutamanya kanak-kanak yang terbantut. Mengamalkan nutrisi yang seimbang dengan menggabungkan mikronutrien yang penting pada awal usia kanak-kanak dapat membantu memastikan perkembangan yang konsisten yang diperlukan berdasarkan pencapaian umur. Penting untuk diingat bahawa sebarang pemakanan tambahan selain daripada diet seperti suplemen perlu di ambil di bawah pemerhatian pakar kesihatan.

ASCENDA® adalah Formula Pemakanan Lengkap yang direka secara saintifik untuk menyokong peningkatan ketinggian dan berat badan serta perkembangan kognitif. Ibu bapa, biarkan ASCENDA® menjadi sebahagian daripada rutin anda dalam membantu anak anda mengejar pertumbuhan dan pembelajaran. Berikut adalah beberapa manfaat utama ASCENDA®:

1. 100% Pengambilan Harian Zat Besi dan Zink: ASCENDA® menyediakan nutrien penting, termasuk zat besi dan zink, yang sangat penting untuk tumbesaran dan perkembangan.
2. +20% Lebih Banyak Protein: Berbanding dengan jenama terpilih, ASCENDA® menawarkan 20% lebih banyak protein.
3. +28% Lebih Banyak Kalsium: ASCENDA® mengandungi kalsium tambahan untuk menyokong kesihatan tulang dan pertumbuhan.

ASCENDA® diformulasikan khas untuk menyokong peningkatan ketinggian dan berat badan, menyediakan gabungan pemakanan yang diperlukan untuk pertumbuhan holistik kanak-kanak. Ia merupakan pilihan yang lebih baik untuk pertumbuhan pemulihan, dan ia dapat membantu anak-anak mencapai hasil positif seawal 3 minggu. Ingatlah untuk berunding dengan profesional kesihatan anda untuk menilai keseimbangan pertumbuhan anak anda dan membangunkan pelan tindakan jika diperlukan.

Jika anda berminat, anda boleh memperoleh sampel percuma ASCENDA® untuk mencubanya. Selain itu, pengguna baru boleh menebus RM10 dari pembelian mereka.

Untuk maklumat lanjut, anda boleh melawat laman web rasmi ASCENDA®. Nikmati perjalanan ibu bapa anda dengan ASCENDA®! ☐☐

Rujukan:

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi 2019

Disediakan oleh:

- Penolong Profesor Dr. Satvinder Kaur D/O Nachatar Singh
- Jabatan Sains Makanan dan Pemakanan (Universiti UCSI)

PENAFIAN: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai penggantian untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.