



LAPORAN Harian Metro, semalam.

Asmah Rusman dan Nur Lela Zulkipli am@hmetro.com.my

Kuala Lumpur

Amalan pemakanan berdasarkan protein lengkap seperti ikan laut mampu merangsang kecerdasan otak bayi dan kanak-kanak, sekali gus menjadi penyumbang kepada peningkatan tahap minda intelektual (IQ) dalam tempoh masa panjang.

Pakar Diet dan Nutrisi Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Madya Dr Rosita Jamaluddin berkata, ibu bapa disarankan memilih ikan mengandungi asid lemak bermanfaat seperti salmon dan tuna kerana ia sumber terbaik asid lemak omega-3 yang penting untuk fungsi dan pertumbuhan otak anak.

"Memang ada beberapa kajian yang membuktikan mereka yang gemar memakan ikan mengandungi omega-3 memiliki daya fikiran tajam dan mencatat hasil yang baik dalam ujian kemampuan mental.

"Malah, menerusi pemerhatian dan pembacaan saya juga mendapati kanak-kanak yang mendapat khasiat protein yang lengkap khususnya daripada ikan tuna

lebih cenderung berfikir dengan baik lebih awal," katanya kepada Harian Metro, di sini, semalam.

Menurut Dr Rosita, berdasarkan pembacaannya banyak penyelidikan yang mengaitkan Asid Dokosaheksaenoik (DHA) iaitu sejenis asid lemak omega-3 yang boleh didapati di bawah kulit ikan penting untuk perkembangan otak, mata dan sistem saraf pusat.

"Justeru mengawasi pemakanan anak sangat penting untuk perkembangan otak atau mental mereka. Ibu bapa digalakkan menambah khasiat dalam penyediaan makanan setiap hari daripada sumber protein yang lengkap.

"Banyak lagi bahan yang boleh dirujuk ibu bapa untuk mengetahui lebih lanjut berkenaan sumber protein yang tepat dan sesuai untuk perkembangan otak anak dari masa semasa," katanya.

Akhbar ini semalam dalam laporan muka depannya mendedahkan mengenai kepintaran kanak-kanak dan remaja di negara ini yang kini sedang mengikuti dan menyertai program di Pusat PERMATApintar Negara, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM).

Setakat ini, PERMATApintar yang dianggap sebagai sebuah sekolah terbaik di



RUZIDA (tengah duduk) bersama keluarganya termasuk anak kembarnya, Nur Aneena (berdiri kiri) dan Nur Afeena, 15, (berdiri kanan).

Protein lengkap rangsang IQ

■ Ibu bapa disaran pilih ikan mengandungi asid lemak tinggi

Malaysia sudah melahirkan 529 pelajar yang meneruskan pengajian di peringkat sarjana muda, sembilan sedang menyambung sarjana dan lima di peringkat doktor falsafah (PhD) sebelum usia mereka mencecah 20 tahun.

Pengarah pusat terbabit, Prof Datuk Dr Noriah Mohd Ishak berkata, misi menjejaki pelajar genius itu bermula pada 2008 hasil cetusan idea isteri Perdana Menteri Datin Seri Rosmah Mansor.

ESOK: Rakyat Terengganu paling genius

4 anak pintar pemberian terindah Ilahi

Kuala Lumpur: Menganggap empat anak genius yang dimilikinya sebagai pemberian tidak ternilai Allah SWT, Ruzida Hassan, 50, tidak pernah meletakkan harapan tinggi kepada semua anaknya berjaya dalam bidang akademik.

Menurut Ruzida, dia terkejut apabila semua anaknya termasuk kembar seiras terpilih mengikuti program PERMATApintar seawal umur 13 tahun selepas bakat mereka dikesan ketika sekolah rendah.

"Sejak kecil tiada layanan pendidikan istimewa yang saya sediakan untuk semua anak namun saya kurangkan permainan di rumah dan lebihkan bahan

menguji minda.

"Apabila mereka bermain permainan seperti puzzle, setiap kali itu juga sistem otak mereka berkembang dan boleh berfikir sesuatu yang lebih jauh berbanding usia mereka," katanya.

Ruzida berkata, semua anaknya mempunyai minat sama iaitu menyelesaikan cabaran Sudoku sejak sekolah rendah selain kerap bertanya perkara yang tidak difahami biarpun hanya perkara remeh.

Empat anak Ruzida yang berjaya memasuki Program PERMATApintar adalah Nur Amalin, 20, Amir Azwar, 18, Nur Aneena dan Nur Afeena Mohammad Nazili, 15.