

吹一吹冷氣就病 如何可以增強小朋友免疫力？

2023-03-07



資料來源：資深營養師吳耀芬

很多小朋友及家長在夏天時，也會有些戶外活動，隨後會感到很熱，於是就想進入商場享受冷氣。在這個時候一個打噴嚏，小朋友很容易就患上感冒傷風。家長應如何去處理這種問題呢？我們可以分為兩部份，第一部份就是如何護理他們，另一部分是飲食方面，增強小朋友的抵抗力。

首先，在進入商場前，我們不應在太熱的時候立即進入。當有很多汗的時候，需要抹乾汗水。其實汗水會帶走我們身上的熱，所以在抹汗過程中，就可以令汗液更容易揮發，亦可以帶走我們身上一部分的熱力。當身體涼快一點，我們才走進商場會更加好。



另外，要隨時準備一件外套。大人都一樣 需要有披肩，披肩會相對好一點。另一方面，小朋友衣服濕透了，我們都應預備多一件衣服可以替換，讓衣服不會濕漉漉地黏著背部使他著涼。其實現時的汗巾都很長，可以放在背上，拿出汗巾抹汗後，衣服都能保持乾爽。

在飲食方面，我們可以注意小朋友有沒有一個均衡的飲食。但要謹記小朋友必有偏食情況，因為他們還小，同時想獨立自主會有很多意見。但是當我們堅持

每樣食物都給他們繼續嘗試，今天不吃，改天再繼續嘗試，他可能會嘗試吃，吃多了並習慣後就不會出現偏食的情況。可能嘗試的那一次，只是剛放進口就覺得想吐出來都不要緊，因為他已經嘗試過味道。但大家都可以有不屈不撓的精神繼續嘗試。

除了我們要小朋友吃飯，我都會建議加一些小米來煲飯，因為小米有很多種不同的維他命和礦物質，可以增強抵抗力，尤其擁有豐富的維他命 B 雜，也有鈣質和鐵質。另外，也要緊記吃所有的蔬菜水果，不只要顧著讀書上學，卻忘記吃水果。而維他命 C 都會幫助，我們增加抵抗力。

當然還有肉類，但其實份量不用太多，過多反而會增加，肝臟和腎臟的負擔，那要多少份量才足夠呢？譬如 2 至 3 歲小朋友，大約食一個半廣東麻雀大小的份量已經足夠，不用吃整塊豬扒那麼大塊的份量才算是足夠。每天一至兩杯奶，也是很好的「超級食物」，因為奶本身集合多種營養素，我們稱為全能食物。



有這樣東西就能幫助小朋友建立基礎，而我們亦不需要進食補充劑。因為補充劑 難免不會知道是否過量，尤其是現時很多人流行吃魚油丸，其實魚油丸本身份量是可能過多，血便容易薄了。

另外一個問題是來源 不知從何而來的魚，可能有污染的危機。如果能吃新鮮的魚就比較好，紅衫魚都有很多的（Omega-3）脂肪酸在內。

最後可以煲一些湯水，這個湯水是我自己小朋友都會喝的，喝後抵抗力較好，不會經常在上學後帶病回家，也不會經常不能上學，就是「合桃腰果栗子湯」。我會買二兩合桃、二兩腰果、半磅栗子加些粟米紅蘿蔔，放或不放瘦肉也可以。因為已有很甜的味道，這個湯其實一家大小都能喝，就算是嬰兒一歲以上也可以喝，就能增強抵抗力而不容易生病。