

預防孩子感染生病 如何增強免疫系統？

導讀：小孩生病，爸媽也一樣辛苦。所以如果妳的孩子經常生病，一定要幫他提高免疫力。鋅、維生素 C、D 等營養都是免疫力推進器，大蒜、魚油、益生菌也都有有一定的助益，媽媽可以酌量讓幼兒食用，補充體力。

一、媽媽如何提高幼兒免疫力？

1、補充足夠的鋅

很多人的飲食中沒有包含足夠的鋅，但鋅是最有效的免疫力推進器之一，它對減少感冒的嚴重程度特別有效。妳可以讓孩子多吃腰果、豆腐等食物。

2、食用一點大蒜

大蒜可以提高免疫力是眾所皆知，但不是每個人都能接受大蒜的孩子，更何況是幼兒。因此，妳可以煮蒜頭雞湯之類的食物，接受度比較高。

寶寶經常生病通常是免疫力太差。

3、補充維生素 C

維生素 C 是常見的生病補救辦法，對提高免疫力也是。妳可以讓孩子多吃柑橘類水果、漿果、奇異果等水果。

4、定期服用魚油

魚油可以提高人體的免疫力。如果妳的孩子可以接受魚油的味道，就讓他每天補充。如果不行，妳也可以讓孩子多吃魚肉，補充 DHA。

5、補充維生素 D

我們的身體可以從陽光中自動補充維生素 D，所以每天適度曝曬陽光是好的。只是，別讓孩子過度曝曬，以防止曬傷。

6、適度補充人蔘

人蔘是一種常見的藥材，可以用來提高免疫力。妳可以將人蔘加在食材中一起烹煮，像是人蔘雞湯，非常美味又營養。

7、可補充益生菌

益生菌可以幫助消化，還可以幫助免疫系統。妳可以到藥局購買益生菌補充劑，也可以讓孩子直接喝優酪乳。

二、嬰幼兒經常生病的原因

1、免疫力太薄弱

不論是成人或是幼兒，免疫力太差本來就容易感染生病。所以如果妳的孩子免疫力低弱，就會非常容易生病。

2、生活環境髒亂

不論是免疫力多好的人，如果長期生活在髒亂的生活環境中，一樣會生病。所以如果妳很少打掃房子，就容易造成孩子生病。

3、周圍太多病菌

一般來說，幼兒只要進入幼兒園之後，身邊就會開始充滿各種病菌，就會非常容易被傳染疾病。所以只要孩子開始就學，就會提高生病的機率。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

