**9 CÁCH TĂNG SỨC ĐỀ KHÁNG CHO TRẺ VÀO MÙA ĐÔNG**

Vào mùa đông, bé yêu thường xuyên mắc một số bệnh liên quan đến hô hấp như ho hen, sổ mũi, cảm lạnh, sốt, đau họng,… Chính vì vậy mà bố mẹ cần phải **tăng sức đề kháng cho trẻ** để bảo vệ và ngăn ngừa các tác nhân xâm hại đến cơ thể non nớt của trẻ. Những tác nhân này có thể là do vi khuẩn, siêu vi khuẩn, ký sinh trùng,… khi gặp điều kiện thời tiết lạnh, ẩm chúng có dịp phát triển và hoành hành làm cho sức đề kháng của trẻ bị suy giảm, làm khả năng chống cự lại yếu hơn. Vậy có cách nào giúp bé tăng cường sức đề kháng tốt nhất vào mùa đông không?

**1. Cho bé uống đủ nước**

Thông thường vào mùa đông khi thời tiết lạnh bé rất lười uống nước. Nhưng bố mẹ phải tập cho bé duy trì thói quen uống đủ nước mỗi ngày dù trời nóng hay lạnh. Uống đủ nước chính là cách giữ cho bé có hệ miễn dịch khỏe mạnh. Nước có tác dụng vận chuyển bạch cầu đi khắp cơ thể, ngoài ra uống nhiều nước còn có tác dụng đào thải những chất độc hại ra khỏi cơ thể thông qua tiết mồ hôi. Bố mẹ có biết khi uống một lượng nước đủ có tác dụng tăng cường trao đổi chất và giúp tim bơm máu hiệu quả hơn và vận chuyển oxy trong máu, chất dinh dưỡng thiết yếu khác cho các tế bào.

**2. Tăng cường ăn thực phẩm có chứa nhiều lợi khuẩn**

Nhắc đến thực phẩm có chứa nhiều lợi khuẩn chắc chắn không thể nào không nhắc đến sữa chua. Bố mẹ có biết nếu ăn một hộp sữa chua ít béo mỗi ngày sẽ giúp bé ngăn ngừa nguy cơ mắc một số bệnh cảm cúm thông thường.

Ngoài ra, thành phần acid lactic có trong sữa chua có tác dụng gia tăng lợi khuẩn và ức chế các vi khuẩn gây hại cho đường ruột giúp quá trình tiêu hóa, hấp thụ chất dinh dưỡng trở nên thuận lợi hơn và giúp cơ thể trẻ chống lại bệnh tật hiệu quả, đặc biệt là những bệnh phổ biến như bệnh cảm lạnh, nhiễm trùng tai và viêm họng. Vì vậy, sau mỗi bữa ăn chính bố mẹ nên cho bé ăn tráng miệng một hộp sữa chua nhé, và dùng trước khi đi ngủ khoảng 30 – 60 phút để đảm dinh dưỡng, hỗ trợ tiêu hóa thuận lợi và đem lại giấc ngủ ngon. Hoặc những bé nào dùng thuốc thì chỉ được ăn sữa chua sau khi uống thuốc 2 tiếng đồng hồ.

Không được dùng sữa chua với một số thực phẩm chế biến sẵn như: xúc xích, thịt hun khói… có thể dẫn đến táo bón, đau dạ dày, rối loạn tiêu hóa… Cũng không được hâm sữa chua trong lò vi sóng hay ngâm trong nước sôi hay hâm sữa,… vì làm như vậy những lợi khuẩn có trong sữa sẽ bị tiêu diệt, khi đó sữa chua không còn tác dụng nữa.

**3. Cho bé ngủ đủ giấc**

Để giúp bé nhanh chóng lấy lại sức đề kháng thì tốt nhất nên để cho trẻ ngủ một giấc thật sâu, và đủ dài nhé! có thể ngủ 8 – 11 tiếng mỗi đêm tùy theo độ tuổi. Đây là cách cho một cuộc sống khỏe mạnh và thúc đẩy hệ miễn dịch. Giấc ngủ đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển trí tuệ, chiều cao và sức khỏe của trẻ. Khi ngủ đủ giấc sẽ giúp bé cảm thấy thoải mái, dễ chịu mà còn có tác dụng tích cực đến cân nặng, sự thông minh… ngược lại khi bé ngủ không đủ giấc sẽ làm cơ thể mệt mỏi, uể oải, dễ bị bệnh hơn.

**4. Bổ sung Vitamin C**

Có thể nói để tăng cường sức đề kháng tốt nhất cho bé phải kể đến tác dụng của vitamin C. Vitamin C có tác dụng loại bỏ những chất độc hại ra khỏi cơ thể, hỗ trợ phát triển hệ xương, răng, đặc biệt những bé đang bị thương, vitamin C giúp làm nhanh lành vết thương. Nhiều loại trái cây có chứa hàm lượng vitamin C cao như: cam, chanh, quýt, dâu tây, ổi, đu đủ, kiwi, một số loại rau xanh,… Nếu các bé không thích ăn trái cây tươi thì bố mẹ có thể ép hoặc xay sinh tố cho bé uống hàng ngày.

**5. Bổ sung vitamin D**

Tác dụng của vitamin D giúp thúc đẩy quá trình chuyển hóa năng lượng, giúp cơ thể hấp thu tốt các dưỡng chất, đặc biệt là canxi và photpho rất tốt cho xương. Chính vì vậy mà mỗi buổi sáng bố mẹ nên dành khoảng 15 – 30 phút để tắm nắng cho trẻ để tăng cường chuyển hóa – tổng hợp vitamin D. Tuy nhiên, vào mùa đông rất ít nắng, thay vào đó bố mẹ có thể bổ sung vitamin D vào bữa ăn hàng ngày cho bé yêu để đảm bảo bé không bị thiếu chất và hỗ trợ chuyển hóa năng lượng.

**6. Cách ăn uống tăng sức đề kháng cho bé**

Bố mẹ thường rất ít quan đến cách cho con ăn uống như thế nào cho khoa học, tăng cường sức đề kháng mà các bố mẹ thường quan tâm đến việc cho con ăn những gì mà làm thế nào để bé ăn nhiều nhất có thể. Nhưng bố mẹ có biết cách ăn uống như thế nào cũng quyết định đến sức đề kháng của bé yêu nữa đấy.

* Không ướp lạnh thức ăn đồ uống của bé. Nếu từ trước đến nay bố mẹ nào có thói quen bỏ thức ăn của con vào tủ lạnh thì từ giờ nên thay đổi thói quen này, vì thức ăn lạnh có thể làm cho trẻ dễ bị viêm họng, kích ứng hô hấp gây ho, viêm phổi…làm sức đề kháng của bé yêu bị suy giảm.
* Cho bé ăn uống đúng giờ, đủ chất và thay đổi phù hợp với khẩu vị, sở thích của bé. Đa dạng hóa thực đơn là cách giúp bé ăn uống hứng thú hơn.
* Đa dạng thức ăn, bổ sung thức ăn giàu chất đạm, tinh bột, chất béo để tăng cường năng lượng cho bé. Một thực đơn đảm bảo chất dinh dưỡng là thực đơn có chứa nhiều nhóm chất như vậy mới cung cấp đủ dưỡng chất cho bé.
* Bổ sung các thực phẩm giàu tinh bột (gạo, mì, nui, miến, các loại đậu, khoai…) giàu năng lượng cần thiết để giúp bé khỏe mạnh và giữ ấm cơ thể trong mùa lạnh. Hơn nữa, tinh bột duy trì cảm giác no lâu giúp bé thoát ra những cám dỗ của bánh kẹo, nước ngọt, thức ăn nhanh…
* Bổ sung cá thường xuyên trong bữa ăn vì cá có chứa chất oxy hóa rất tốt cho hệ miễn dịch. Với món cá mẹ có thể chế biến được rất nhiều món ngon như cháo, hấp, kho,…

**7. Bổ sung các loại trái cây tăng sức đề kháng cho trẻ**

Các loại trái cây dưới đây sẽ giúp cho sức đề kháng của trẻ được nâng cao, bố mẹ nhanh chóng bổ sung ngay trong thực đơn hàng ngày cho bé nhé!

Chuối là loại trái cây có chứa hàm lượng cao vitamin B6, chất xơ tiêu hóa và kali. Đây là những chất có tác dụng ngăn ngừa cảm cúm tuyệt vời. Tuy nhiên, những lúc bé đang mệt mỏi mẹ không nên cho bé ăn quá nhiều chuối nhé. Bình thường mẹ có thể cho bé ăn 1 quả/ngày.

Nói đến cam quýt chúng ta đều biết đến hàm lượng Vitamin C dồi dào có trong đó giúp bé khỏi sự tấn công của Virus gây bệnh vào mùa đông.

Nho là loại trái cây có chứa chất chống oxy hóa cao, có tác dụng tích cực đến hệ miễn dịch.

Việt quất cung chứa nhiều Vitamin C, có tác dụng phòng ngừa những bệnh viêm nhiễm.

Mùa đông khi thời tiết lạnh, trẻ em mắc những bệnh về hô hấp như ho, hen suyễn rất nhiều. Lúc này mẹ nên bổ sung táo vào thực đơn cho con, vì táo có tác dụng hỗ trợ hữu hiệu.

*Táo có tác dụng ngăn ngừa những bệnh về đường hô hấp*

**8. Những thực phẩm cần được bổ sung hàng ngày để tăng sức đề kháng cho bé**

Ngoài trái cây thì trong thực đơn của bé cũng cần phải bổ sung những thực phẩm cần thiết cho hệ miễn dịch yếu ớt của trẻ sau đây:

Khoai tây hoặc khoai lang chính là nguồn tinh bột hữu hiệu cho bé yêu nhà bạn. Với vị ngọt mẹ có thể chế biến được rất nhiều món ngon, phù hợp với nhiều lứa tuổi.

Trứng là thực phẩm có chứa hàm lượng vitamin D rất dồi dào, ngoài ra trong thành phần của trứng còn chứa sắt, photpho, canxi…

Cá hồi có chứa hàm lượng omega 3 cao tác dụng tích cực đến trí não của bé, đồng thời trong cá hồi còn chứa vitamin D, B, E và các vi tố kẽm, đồng, sắt… tác dụng tích cực đến sức đề kháng của trẻ vào mùa đông lạnh.

Thịt gà có chứa nhiều protein, cung cấp năng lượng cho trẻ. Nhưng mẹ lưu ý chỉ cho bé ăn lượng vừa đủ không nên ăn quá nhiều sẽ làm cho bé tăng cân nhanh.



*Thịt gà có chứa hàm lượng Protein cao*

* Cải xoăn

Cải xoăn có chứa sắt, vitamin A và C, mẹ có thể xay nhuyễn hoặc hầm chung với cháo.

* Yến mạch

Yến mạch có chứa thành phần mangan, sắt, kẽm, photpho, selen,… nếu mẹ cho bé ăn yến mạch vào buổi sáng thì giữa buổi bé không bị đói và dĩ nhiên sẽ hạn chế được những bữa ăn vặt trước giờ ăn chính.

* Rau mầm

Thông thường các bé rất hứng thú với rau mầm vì hình dáng lạ, đáng yêu.

**9. Vận động 30 phút mỗi ngày**

Vận động 30 – 60 phút mỗi ngày tùy theo độ tuổi cũng là một cách giúp cho bé yêu khỏe khoắn, năng động và có khả năng tự tạo kháng thể để chống chọi với những tác nhân gây hại. Vận động không những giúp bé khỏe mạnh mà còn giúp cho tinh thần bé vui vẻ, thoải mái hơn.