Đồ uống giúp trẻ bổ mắt

*Trái cây và các loại đậu là bí quyết tuyệt vời để mang đến cho trẻ một đôi mắt khỏe, sáng. Để mắt bé sáng hơn mỗi ngày mẹ nên cho bé sử dụng các loại đồ uống sau:*

**Nước sinh tố chuối, cà chua**

–         Chuối cắt mỏng 500 g, cà chua xắt nhỏ 300 g, nước cốt cam 2 muỗng canh, nước cốt chanh 1 muỗng canh. Có thể thêm nước đá bào 1/2 chén.

–         Cho hỗn hợp trên vào máy xay nhuyễn. Đổ ra ly uống liền. Chú ý chỉ lột vỏ và cắt chuối ngay trước khi ăn hay chế biến để tránh bị nhũn và ngả màu.

Sinh tố chuối, cà chua có tác dụng bổ dưỡng, an thần, giúp tăng cường thị lực, bảo vệ mắt. Rất tốt cho những người bị mất ngủ, thường bị nóng bứt rứt, khó chịu, mỏi mắt, thị lực giảm.



Ảnh: Sưu tầm Internet

*Sinh tố chuối cà chua giúp bé bổ mắt hơn mỗi ngày*

**Sữa đậu đen, hồ đào nhục (quả óc chó)**

Món này có tác dụng tăng cường hoạt động của mắt, bảo vệ mắt, tăng cường chức năng điều tiết, cải thiện chứng mắt bị mệt mỏi do làm việc nhiều, chữa được chứng khô mắt.

– Đậu đen 500 g sao chín thơm, tán thành bột mịn. Hồ đào nhục 500 g sao thơm cho bóc lớp vỏ lụa bên ngoài, để nguội rồi nghiền thành dạng bột nhão. Lấy mỗi thứ 10 g, hòa vào trong một ly sữa nóng, thêm vào một muỗng cà phê mật ong. Dùng uống vào buổi sáng sớm hoặc sau bữa ăn sáng.

**Nước sữa chua, cà chua**

–         Sữa chua một hộp, cà chua 2 trái, nước lọc, nước chanh vắt một muỗng canh. Cà chua rửa sạch, xắt hạt lựu, cho vào máy xay cùng các nguyên liệu khác, xay thành nước.

Món này giàu sinh tố A và sinh tố C, có tác dụng bồi dưỡng, chống nóng, bảo vệ mắt, tăng cường thị lực và dưỡng da rất tốt.

**Nước sinh tố đu đủ, sữa bò, mật ong**

–         Đu đủ chín 200 g, sữa bò 250 ml, nước chanh vắt một muỗng canh, mật ong vừa đủ.

–         Gọt vỏ đu đủ, xắt nhỏ, bỏ hột, cho vào máy xay cùng với các nguyên liệu để xay nhuyễn, dùng uống trong ngày.

Món này có hương vị thơm ngon, bổ dưỡng, tác dụng tăng cường khí lực, bảo vệ mắt, làm sáng mắt, lợi tiêu hóa.

**Nước ép đu đủ, cà rốt**

–         Đu đủ chín, chuối, cà rốt mỗi thứ 100 g. Ba thứ xay trong nước dừa với cùi non nạo. Thêm ít mật o­ng cho đủ ngọt, dùng uống cách ngày.

Món này có tác dụng bổ dưỡng, an thần, làm sáng mắt. Rất tốt cho người suy nhược cơ thể, ăn uống không tiêu, thị lực giảm, mất ngủ, hay bị hồi hộp.

**Nước ép cà rốt, sữa bò**

Món nước ép cà rốt có tác dụng bổ dưỡng, phòng ngừa nhiễm trùng, tăng sức đề kháng, cải thiện thị lực, có ích cho trẻ nhỏ ho suyễn, suy dinh dưỡng, thường ra mồ hôi trộm.

–         Cà rốt 100 g gọt vỏ, rửa sạch, xắt nhỏ. Cho cà rốt, 100 ml sữa bò và một ít mật ong vào máy xay nhuyễn, chia 2 lần uống lúc đói bụng (có thể lược bỏ bã).

–         Hoặc dùng: Cà rốt 100 g, táo tây 1 trái, hai thứ gọt vỏ, rửa sạch, xắt miếng nhỏ, cho vào máy xay nhuyễn, thêm vào 1 muỗng canh nước cốt chanh và ít đường hoặc mật ong, chia 2 lần uống lúc đói bụng.

**Nước chanh, cà rốt**

–         Nước chanh vắt một muỗng canh, táo tây một trái, cà rốt một củ.

–         Gọt bỏ vỏ táo tây và cà rốt, xắt hạt lựu rồi cho vào máy xay nhuyễn, thêm nước chanh vào khuấy đều, có thể cho thêm ít đường cho dễ uống.

Món này dùng ngay, ướp lạnh hoặc thêm đá lạnh đều được. Ngoài tác dụng giải nhiệt, chống nóng, kích thích tiêu hoá, món ăn này còn giúp cải thiện thị lực, thích hợp với trường hợp mắt bị mệt mỏi do làm việc nhiều.

 *Tổ nuôi sưu tầm*