

孩子如何增強免疫力

隨着全球暖化，越來越多研究證實氣候如何改變人類健康和壽命，發現影響甚深。當身心狀態受到天氣影響時，就稱之為“氣象病”，例如：因天氣忽冷忽熱，經常容易引起感冒、流鼻水、咳嗽、發燒。今年的流感高峰期情況亦比往年嚴峻，引起了不少家長的憂慮。要令小朋友減少感染發病的機會，最重要是增強身體免疫力，除了注意個人衛生及接種疫苗之外，其實可以從日常生活飲食中着手，配合適量運動，以及足夠的休息和睡眠時間。

● 如何提高小朋友免疫力

1. 由飲食開始

如果小朋友經常接觸含有添加劑、防腐劑和白糖等成份的食物，他們的免疫力便會開始下降。當對某些食物過敏時，他們的消化力便會受到影響，從而產生炎症，減低了抵禦病毒和細菌的能力。

建議多進食新鮮蔬菜、水果、堅果和豆類，幫助提升免疫力。

2. 保持腸內益生菌群數量

益生菌幫助消化食物、促進腸道蠕動，亦有抵抗細菌和病毒入侵的能力。當益生菌平衡失調，抵禦能力便會下降。建議每日喝一杯原味無添加糖乳酪。

3. 幫助平息小孩緊張焦慮

在現今社會，不少父母都給了小朋友一些無形的壓力，將學習時間表排得密密麻麻，其實在緊張和焦慮情況下，小朋友的皮質醇和腎上腺素都會上升。當壓力荷爾蒙一直持續在高水平，他們的免疫能力便會降低。

讓小朋友多參與戶外活動，從太陽中吸收維生素 D，有助提升鈣的吸收，維持骨骼健康。

4. 確保有充足睡眠時間

優質的睡眠對小朋友尤其重要，他們需要在黑暗的環境中睡覺才可讓褪黑激素正常分泌，控制各種生理過程，從而改善睡眠質素、免疫反應等反應。

很多研究已證實電子產品會影響睡眠質素，所以睡前必須確保所有電子設備都關掉。

● 家長對孩子飲食上迷思

✓ 想增強小朋友免疫力，有需要再額外服用各種補充品嗎？

其實，許多家長都想盡辦法希望可以預防小朋友免疫力下降，所以認為在正常飲食均衡下，額外補充一些營養補充品是一種好方法，可助增強免疫力。但是，攝

取營養的最好途徑是從天然食品，它是最容易吸收的。過量或不適當地攝取補充品會增加腎結石風險，甚至慢性中毒。例如：小朋友每日只需 25 至 75 毫克的維他命 C，但一般補充品的劑量，每一粒約有 500 至 1000 毫克不等。假如每天攝取多於 1800 毫克，就是過量。其實一個小的橙含有 60 毫克維他命 C，而一個奇異果亦有 75 毫克。所以，如果小朋友在飲食中均衡攝取了各類營養素，原則上是不太需要額外補充營養品的。建議多進食一些具有抗氧化作用的食物，有助提高人體的免疫系統，如藍莓、黑巧克力、薑黃、西蘭花、菠菜等。另外，小朋友時常下意識模仿任何事情，家長更應以身作則，建立良好飲食習慣！

✓ 小朋友不吃蔬菜，可以用水果來代替營養素的攝取嗎？

不少人認為蔬菜和水果都含有相近的主要營養素，包括：維他命 A、C、鉀、膳食纖維等成分，所以有些家長覺得就算小朋友不吃蔬菜，吃多一點水果也能補充一些營養吧！其實這迷思是錯的，因為蔬菜裡所含有的營養素對人體非常重要的，例如：“β 胡蘿蔔素”在人體內會轉為維生素 A，能幫助眼睛發育，是小朋友視力發展的重要營養來源，不同的食物具有不同的顏色，如橙色的 β 胡蘿蔔素、紅色的茄紅素、紫色的花青素等，具有抗氧化、保護心血管、美化皮膚等功效。所以一定要吃蔬菜及水果，不要二選一！

選自澳門日報 2019/06/22 C7

營養師凌子欣