

7 条冬季膳食建议，让孩子不仅吃饱，更吃得好！

一、多吃红色果蔬

红色果蔬中含特殊物质——抗感冒因子，可直接抵抗感冒病毒。此外，这类食物还富含胡萝卜素，不但能清除人体氧自由基，而且参与合成维生素 A，对人体上皮组织和呼吸道黏膜有保护作用。

饮食推荐：可以给宝宝吃的红色果蔬有西红柿、胡萝卜、红枣、红薯等。

二、多吃富含维生素的食物

维生素 A 可增强人体的耐寒力，它在奶制品、动物肝脏等食物中的含量较高。维生素 C 对血管具有良好的保护作用。

饮食推荐：桔子、柚子、柠檬、猕猴桃、芒果、卷心菜、花椰菜以及菠菜等食物中，维生素 C 的含量比较丰富。

三、多吃富含锌的食物

感冒高发季节，多吃些富含锌的食品有助于机体抵抗感冒病毒，因为能直接抑制病毒增殖。

饮食推荐：一般肉类、海产品和家禽含锌最为丰富。此外，各种豆类、硬果类以及各种种子亦是较好的含锌食品。

四、多吃能抗寒的食物

抗寒食物富含氨基酸通过甲基转移作用，可以提供一系列耐寒所必需的甲基，所以这类食物可以帮助人体增强耐寒能力。

饮食推荐：富含蛋氨酸较多的食物有海藻类食品、芝麻、葵花子、乳制品、叶类蔬菜等。

五、多吃含根茎类蔬菜

医学研究表明，如果体内缺少无机盐就容易产生怕冷的感觉，要帮助宝宝抵御寒冷，建议妈妈冬季多让他摄取含根茎的蔬菜。

饮食推荐：如胡萝卜、土豆、山药、红薯、藕等，这些蔬菜中所含无机盐较多。

六、多吃润燥食品

冬季气候干燥，多吃些润燥食品，对孩子身体健康有好处。萝卜具有很强的行气功能，还能止咳化痰、润喉清嗓、降气开胃、除燥生津、清凉解毒。

饮食推荐：蘑菇、苦瓜、白木耳等也有润燥的作用。

七、应以温热性为主

主温热性食物可以呵护宝宝脾胃。给宝宝熬粥时，要注意熬煮的时间相对长一些，不仅有助于粥里营养物质的充分析出，更有利于肠胃功能较弱的宝宝消化吸收。

饮食推荐：如腊八粥、山药粥、肉末粥、小米牛奶冰糖粥、茯苓粥、大枣粥都是冬日宝宝食用的佳品。

小二班

2019 年 1 月 11 日