

對抗流感 靠抗氧化

又是流感高峰期的季節，一不留神兒童就很容易患病，有甚麼能比良好的飲食習慣和健康的生活模式更能增強兒童的免疫能力？身體就像一塊鐵，細胞無時無刻都會被氧化，如鐵般生鏽，功能就會減退。食物中的抗氧化物能減少身體被氧化，增加抵抗力，尤以胡蘿蔔素、維他命C、E和硒等營養素最具功效。



胡蘿蔔素

促進細胞和組織正常生長，並減低感染。蔬菜不一定是綠色的，如果孩子不愛吃綠葉菜，還可以有其他顏色的選擇。橙黃色蔬果如紅蘿蔔和木瓜同樣含有豐富的胡蘿蔔素，日常飲食中多為兒童預備不同顏色的蔬菜及水果，有助達到最佳效果。



維他命E 屬於脂溶性維他命，有助保護細胞膜的不飽和脂肪酸被氧化。多選擇全麥五穀、適量以果仁作小食，並配合低脂烹調方法已可攝取足夠的維他命E。

胡E C 硒



維他命C 屬於水溶性維他命，有助促進傷口愈合及減低患貧血的機會。不是所有蔬果都含豐富維他命C，另外，維他命C長時間在高溫底下會受到破壞而流失，令攝取量進一步減少。除了多選擇含豐富維他命C的水果如橙和奇異果外，蔬果亦應盡量在新鮮時進食，減少過長的烹調時間。故此，不要期望老火湯中的木瓜和西洋菜能提供豐富維他命C。家長不妨嘗試以水果作兒童的茶點，增加進食水果的機會。



硒 是礦物質的一種，能維持組織的彈性及保護不飽和脂肪的結構，和維他命E一起並肩作戰。飲食均衡已確保足夠硒質的攝取。若希望增加攝取量，可適量進食巴西果仁，四粒已能提供一天硒的建議攝取量。

除了以上提及的營養素外，多從全麥五穀攝取碳水化合物、從不同顏色的蔬菜和水果攝取纖維素、從瘦肉或豆中攝取優質蛋白質和不飽和脂肪、從低脂奶品類攝取鈣質；並減少進食醃製及加工食品，就能獲得優質的營養。

增強抵抗力並需要足夠的睡眠、恆常運動及保持心境愉快。父母除了留意孩子學業外，多方面發展的培養及溝通亦有助孩子擁有強健的體格，對抗流感。