

6種黃金食物，提升孩子免疫力

腸病毒、新流感等不時登上新聞頭條的傳染病，讓現代爸媽很煩惱，醫生們建議，既然躲不過病毒、細菌的侵襲，最好平時就要協助孩子從飲食做起，多攝取含有高營養價值的食物，讓孩子提升自身的免疫力，打造健康防護罩。

生醫專家建議，只要均衡攝取以下六種常見的食物，不花太多錢，就能增強孩子的免疫力，擁有強壯的體質：

6種超強免疫力食物

一、胡蘿蔔：胡蘿蔔雖然常是不受小朋友歡迎食物名單的前幾名，但它其實很營養，不僅能保護眼睛，豐富的維生素A、β胡蘿蔔素、維生素B群等，更能促進抗體和白血球的產生，加強身體的免疫力跟抵抗力。不過胡蘿蔔所含之β胡蘿蔔素，具脂溶性的特性，需和油脂搭配食用，才容易被人體吸收，所以建議多採用油炒的方式來料理胡蘿蔔。

二、地瓜：皮膚佔了人體很大的面積，也是人體免疫系統的一員，更是人體抵抗細菌、病毒等外界侵害的第一道防線。而維生素A就是強健皮膚的重要營養素。富含維生素A的食物除了紅蘿蔔，好吃又便宜的地瓜也是很好的選擇，它含有的黏蛋白，還可保護心血管避免動脈硬化，並能抗老、防便秘。

三、奇異果：奇異果是全面營養的水果，同時擁有維生素A、C、E等三種抗氧化的營養素，可以幫助修復身體的受損細胞。以衛福部建議每天攝取100毫克維生素C為例，黃金奇異果一顆含有161.3毫克，綠色奇異果含有85.1毫克，等於一天一至兩顆奇異果就已攝取足夠。奇異果還含有豐富酵素，可幫助消化蛋白質食物，對免疫細胞發揮調節作用。

四、菇蕈類食物：菇蕈類是蔬菜的一種，不但高纖低熱量，更含有特殊的多醣體成分，可以讓免疫系統更健康，只要平日多多攝取，就具有防癌保健的功效，也有助於哮喘、鼻炎、濕疹等過敏症的預防。此外，菇蕈類吃起來口感滑順，味道鮮美而且易於烹煮，營養成分即使加熱到180°C也不會被分解，很適合當作小孩中午的便當菜。

五、優酪乳：兒童正值身體快速增長及腦神經發育期，對蛋白質及鈣質的需求量高，而優酪乳是乳製品中，可以兼顧營養與改善腸道環境的飲品，它的乳酸菌能產生豐富酵素，活化淋巴球，抑制癌細胞，也能提高蛋白質的利用價值，維持免疫系統的強健。此外，多補充益生菌與酵素等，給腸道內的好菌進補，也相當重要。

六、大蒜：大蒜含有大蒜素，具有消毒殺菌作用，可以幫助對抗沙門氏菌、金黃色葡萄球菌、大腸桿菌的感染，同時可以幫助人們對抗感冒，增強免疫系統的健康。如果孩子不是很能接受大蒜的味道，可以在料理時佐入幾瓣，先爆香後拌炒入菜，就能降低嗆味，或者燉一鍋蒜頭雞湯等，也是不錯的選擇。

吃對食物 遠離病菌

所以平時不要讓小孩吃太多高油、高糖的加工食品，要吃對食物，像是十穀、五穀等產品都對健康很有益，多喝水、多運動，睡眠充足，才能幫助身體取得活化免疫細胞的養分，打造出孩子的優質免疫力，輕輕鬆鬆遠離病菌。