**NHỮNG LOẠI RAU GIÚP TĂNG CƯỜNG SỨC ĐỀ KHÁNG CHO BÉ MẸ CẦN PHẢI BIẾT**

Việc lựa chọn các loại rau củ tốt cho hệ miễn dịch của bé là nỗi băn khoăn của không ít các bà mẹ. Những loại rau củ nào vừa có đầy đủ chất dinh dưỡng, lại phù hợp với hệ miễn dịch và tiêu hoá của trẻ nhỏ? Bài viết sau đây sẽ giới thiệu cho bạn những loại rau củ tốt nhất để các mẹ đưa vào thực đơn hằng ngày cho của mình.

***1. Củ cải***

Một trong những loại rau giúp tăng cường sức đề kháng tốt nhất cho bé đó chính là củ cải. Trong củ cải có rất nhiều chất dinh dưỡng như: vitamin C, canxi, protein và chất xơ,...đây là những dưỡng chất rất cần thiết và rất tốt cho sức khỏe của trẻ nhỏ.

*Những loại rau tốt cho sức đề kháng của bé*

Ngoài ra, củ cải còn có chất ngọt tự nhiên giúp cho món ăn có hương vị ngon ngọt rất tự nhiên không cần sử dụng nhiều loại gia vị. Với củ cải sau khi sơ chế xong bạn có thể cắt nhỏ và luộc cho bé ăn trực tiếp hoặc xay củ cải trắng kết hợp với bột hoặc cháo,...tùy thuộc vào sở thích của trẻ mà mẹ chế biến củ cải cho phù hợp, đưa “thực phẩm vàng” này vào từng bữa ăn để tăng cường sức đề kháng và giúp bé ăn ngon miệng hơn.

***2. Súp lơ***

Súp lơ là một món rau được dùng trong các bữa ăn hàng ngày của rất nhiều gia đình mặt khác đây còn là món ăn rất bổ dưỡng có nhiều tác dụng tuyệt vời trong việc tăng sức đề kháng cho bé.

*Món cháo súp lơ đầy dinh dưỡng dành cho bé*

Súp lơ chứa rất nhiều chất dinh dưỡng như vitamin B, C, các chất kẽm, magie,.... rất tốt cho hệ miễn dịch và hệ tiêu hóa của bé. Súp lơ còn rất tốt cho bộ não của trẻ nhờ chứa một lượng vitamin K cần thiết nên giúp tăng cường chức năng về nhận thức hiệu quả, giúp tăng trưởng các tế bào não mới bé ăn nhiều súp lơ xanh giúp tăng cường trí nhớ, luôn có đủ năng lượng vui chơi, học tập.

Ngoài ra, súp lơ còn chứa hàm lượng chất phytochemical và chất chống oxy hóa cao giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể, phòng chống bệnh tật và một số bệnh nhiễm trùng khác. Mẹ có thể hấp súp lơ xanh hoặc nghiền nhuyễn và cho vào cháo của bé để bổ sung dưỡng chất cho con nhé!

***3. Cà rốt***

Trong những loại rau dinh dưỡng tốt cho sức khỏe của trẻ nhỏ thì cà rốt  được xem là loại rau dinh dưỡng có hàm lượng dưỡng chất cao vô cùng tốt đối với sức khỏe của bé.

Với hàm lượng chất xơ cào và vitamin A dồi dào, cà rốt là lựa chọn số 1 mà mẹ không thể bỏ qua khi muốn bảo vệ hệ miễn dịch của bé. Trong cà rốt còn chứa hàm lượng lớn các chất vitamin C và các khoáng chất cần thiết như sắt, kali, canxi,....giúp cho bé thông minh và cao lớn.

*Cháo tôm cà rốt cực bổ dưỡng dành cho bé yêu*

Sử dụng nhiều cà rốt trong các bữa ăn hằng ngày sẽ giúp bé phòng chống các bệnh quáng gà, suy dinh dưỡng, còi xương đặc biệt là cho các bé bị khô tròng mắt. Mẹ có thể chế biến cà rốt cho con thành những món dễ ăn như : cháo, canh hầm với sườn, cà ri, cháo cà rốt với thịt và khoai tây, cà rốt xào hoặc xay sinh tố cho bé uống,...giúp bé ngon miệng hơn

***4. Khoai lang***

Nhắc đến những loại rau tốt cho sức đề kháng của bé thì không thể không nhắc đến khoai lang-một thực phẩm rất giàu dinh dưỡng. Trong khoai lang chứa một hàm lượng vitamin A, vitamin C, chất xơ, canxi, sắt, magie, kali, natri…dồi dào giúp tăng cường sức đề kháng, ngăn ngừa bệnh cảm cúm hiệu quả ở trẻ. Đồng thời những dưỡng chất này còn rất tốt cho hệ xương, hệ tim mạch của trẻ. Vì thế, mẹ hãy cho bé ăn khoai lang đều đặn hàng ngày với liều lượng phù hợp với độ tuổi, thể chất của các bé nhé

Với khoai lang mẹ có thể chế biến thành nhiều món đổi vị cho bé như: nấu cháo khoai lang thịt gà, cháo khoai lang cá lóc, súp khoai lang… hay nghiền nhuyễn khoai lang và bí ngô để làm món súp cho bé thưởng thức.

***5. Bí đỏ***

Bí đỏ được xếp vào danh sách các siêu thực phẩm giúp tăng cường hệ miễn dịch cho trẻ. Món súp bí ngô hay cháo bí ngô,...có thể cung cấp cho bé những dưỡng chất quan trọng như vitamin A, vitamin C, chất xơ, canxi, sắt… giúp bé tăng cường miễn dịch, chống lại các bệnh cảm cúm, đồng thời tốt cho hệ tiêu hóa của bé. Đồng thời, bí đỏ còn giúp các bé bổ sung thêm vitamin A cho mắt bé sáng hơn.

Để nâng cao sức đề kháng cho trẻ một cách tốt nhất, trong chế độ ăn hàng ngày, mẹ hãy cho trẻ ăn các món ăn được chế biến từ bí đỏ: cháo bỉ đỏ, canh hầm xương bí đỏ, bí đỏ xào,...với vị ngọt ngon tự nhiên, đây sẽ là những món ăn được các bé thích.

***6. Cần tây***

Một trong những loại rau được chuyên gia dinh dưỡng đánh giá rất tốt cho sức đề kháng của bé yêu đó chính là cần tây. Rau cần tây có chứa nhiều vitamin K rất tốt cho máu cùng với vitamin C và nhiều chất dinh dưỡng khác như: chất xơ, magie, photpho,… giúp tăng cường hệ  dịch lại có thể chống oxy hóa và bảo vệ cơ thể chống lại những nhiễm trùng do vi khuẩn và virus gây ra cũng như phòng chống ung thư hiệu quả. Chính vì vậy, đây cũng là một loại rau rất tốt để mẹ bổ sung thêm dinh dưỡng cho trẻ mỗi ngày.

Với rau cần tây, bạn nên xay lấy nước cho bé uống hoặc kết hợp thêm với một số loại hoa quả khác cho dễ ăn, chế biến bằng món bò xào cần tây,...đảm bảo bé sẽ ăn rất ngon miệng.

Mẹ hãy nhớ thường xuyên bổ sung những loại rau trên vào bữa ăn hằng ngày cho bé để cơ thể con phát triển khỏe mạnh và có sức đề kháng tốt nhé! Bên cạnh việc bổ sung vào chế độ ăn của trẻ các món ăn giúp tăng cường sức đề kháng, mẹ có thể tăng cường khả năng miễn dịch cho trẻ với ChildLife Pure DHA - Viên Bổ Sung DHA Cho Trẻ. Sản phẩm có tác dụng giúp bổ sung hàm lượng DHA tinh khiết cùng với các thành phần khác như vitamin A, vitamin D, vitamin E giúp hỗ trợ thị giác, não bộ và hệ miễn dịch của trẻ đồng thời thúc đẩy sức sống thể chất và trí tuệ của trẻ trong cuộc sống hàng ngày.