

## 維生素 C 提高免疫力 哪些適合寶寶食用？

導讀：維生素 C 可以提高免疫力，是眾所皆知的事情，不管是預防或是改善生病的情況，都非常有幫助。因此，妳可以在嬰兒的飲食中加入草莓、柳橙、青花菜、地瓜等食物，不過食用之前一定要搗爛或切碎，以防窒息。

### 一、適合寶寶的維生素 C 食物

#### 1、草莓汁多味美

草莓通常很多汁，富含維生素 C 和其他抗氧化劑。成熟的草莓是天然的甜食，而且非常適合用來當成嬰兒的手指食物。

#### 2、柳橙富含營養

柳橙是一個檸檬酸的水果，而且富含維生素 C。在妳讓寶寶吃柳橙之前，妳應該先清除種子和膜，並切成小塊。果肉很柔軟容易咀嚼，只是很滑要預防寶寶窒息。維生素 C 可以提高寶寶的免疫力。

#### 3、青花菜富纖維

讓寶寶食用青花菜需要非常小心，因為它可能會導致小嬰兒脹氣。青花菜是纖維性的食物，富含維生素 C，可以幫助孩子排便。因此，青花菜可以加在其他嬰兒食品中。

#### 4、菠菜幫助成長

菠菜含有豐富的維生素和  $\omega-3$  脂肪酸，這對寶寶生長很有幫助。妳最好諮詢醫生建立寶寶維生素 C 飲食的需求量，以及其他細節。

#### 5、木瓜營養豐富

木瓜經常在被引進 8~10 個月嬰兒的飲食中。木瓜的維生素 C 很高，是很多嬰兒的第一個水果。它們營養豐富，非常健康。

### 二、其他可提高免疫力的食物

#### 1、可以食用酪梨

酪梨富含維生素 E、抗氧化劑和  $\omega-3$  不飽和脂肪酸，可以幫助提高嬰幼兒的免疫力。妳可以切成小塊讓寶寶食用。

#### 2、可以食用玉米

玉米是幼兒很喜歡的食物，不僅好吃還可以幫助提高免疫力。如果寶寶年齡很小，妳可以準備玉米湯，如果寶寶已經大了，妳可以讓他直接食用顆粒。

### 3、可飲用番茄湯

番茄富含含有茄紅素、抗氧化劑和抗炎化合物，可以提高免疫力、預防感染疾病。不過番茄不適合寶寶直接食用，妳可以加在湯裡讓寶寶飲用。

### 4、可飲用優酪乳

優酪乳含有天然的益生菌，可以幫助腸道健康，天然提高免疫力。因此，妳可以讓寶寶飲用優酪乳，或是食用益生菌也可以。

### 5、可以食用地瓜

地瓜的味道香甜，很受寶寶們的歡迎。妳可以直接蒸熟讓寶寶食用，但記住在食用之前，清除地瓜的纖維，以防止寶寶噎住。

\* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

