

КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА?

Для этого нужно правильно питаться и принимать специальные средства и лекарства, стимулирующие иммунитет. Продукты питания ребенка должны содержать белки, минералы и детские витамины для повышения иммунитета.

Из витаминов, прежде всего витамин А, который работает на повышение иммунитета у детей. Этот витамин называют первой линией обороны против болезней. Он способствует улучшению зрения, снижает сухость кожных покровов, помогает в лечении аллергических заболеваний. Продукты богатые витамином А – это морковь, капуста, зелень, печень, рыбий жир, молочные продукты, яичный желток.

Если остро встал вопрос, как повысить иммунитет у ребенка, то витамин А необходимо принимать вместе с витаминами Е и С. Витамин С укрепляет зубы и десна, Витамин Е помогает в борьбе против вирусов и микробов. Для успешного противостояния болезням организму необходимы минеральные вещества. Это медь, цинк, магний, калий, йод, селен, германий. Много калия в капусте, кураге, овсянке, помидорах, в листьях одуванчика. Для получения организмом меди необходимо употреблять больше молока, орехов, грибов, ржаного хлеба.

Хуже ситуация с цинком. Его в продуктах практически нет. Только в отрубях пшеницы, семечках. Но фармацевтическая промышленность выпускает такие препараты как оротат цинка и лактат цинка.

Для правильной работы иммунной системы очень важен йод, который к тому же еще и участвует в работе щитовидной железы. Детям его нужно даже больше, чем взрослым. Много йода есть в таких продуктах как свекла, зеленый горошек, редис, дыня, морская капуста, морская рыба и особенно ее печень.

Германий и селен содержится в морепродуктах, в почках, печени, в пророщенной пшенице, если она собрана в тех местах, где почва содержит много селена. Следует отметить, что даже зная как повысить иммунитет у ребенка лекарствами и правильным питанием, не нужно забывать про общеукрепляющие мероприятия, такие как зарядка, закаливание, физкультурные упражнения.



7 ВАЖНЫХ ШАГОВ КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ У РЕБЕНКА

Шаг 1 – питание ребенка

Здоровое питание, которое включает в себя источники витамина С, витамин Е, каротиноиды, омега -3 жирные кислоты и пробиотики могут помочь укрепить иммунитет малышей.

Ограничить потребление сахара. *Сахар* и другие подсластители подавляют иммунную систему, а также могут привести к гиперактивности, что в свою очередь сказывается на развитии ребенка.

Старайтесь, чтобы Ваш ребенок потреблял суточную норму овощей и фруктов. Включайте в его ежедневный рацион такие фрукты, как клубника, дыня, голубика, апельсины. При выборе овощей остановитесь на сладком картофеле, брокколи, моркови, тыкве, капусте, шпинате. Эти фрукты и овощи богаты витаминами и антиоксидантами и способствуют увеличению лейкоцитов в крови и повышению антител. Так же смогут заменить сахаросодержащие продукты и будут способствовать повышению и укреплению иммунитета.

Добавьте рыбу или рыбий жир в питание малыша. Рыба является источником омега – 3 жирных кислот. Не забывайте про пищевые продукты, содержащие пробиотики. Дети, которые едят пробиотические продукты, как йогурт, реже болеют такими болезнями как дисбактериоз и ротавирус.

Шаг 2 – контроль за графиком прививок

На сегодняшний день прививки вызывают опасения у многих мам. На различных форумах и сайтах ведется много споров. Кто – то выступает за прививки детям, кто – то против. Однако мнения многих педиатров и врачей вакцина по – прежнему остается наиболее мощным средством обеспечения иммунитета ко многим серьезным детским заболеваниям.

Шаг 3 – сон ребенка

Здоровый полноценный сон необходим иммунной системе. Ежедневный сон ребенка должен составлять 12 – 13 часов. Отсутствие сна может сделать ребенка более восприимчивым к болезням за счет уменьшения естественных клеток – киллеров, которые атакуют микробы и раковые клетки.

Шаг 4 – закаливание ребенка

Многие исследования уже не раз подтверждали, что закаливание и физкультура, начиная с первых дней жизни малыша, способствуют повышению и укреплению иммунитета. Регулярные упражнения увеличивают количество естественных клеток - киллеров, как у детей, так и у взрослых. Пешие прогулки, катание на велосипеде будут хорошей мотивацией для ведения здорового образа жизни Вашего ребенка, что приведет к снижению болезней и укрепит иммунитет.

Шаг 5 – избегание пассивного курения

Ни для кого не является секретом, что курение является одной из самых вредных привычек, которые сильно влияют на здоровье человека. Дети более восприимчивы, чем взрослые ко вредному воздействию пассивного курения, потому что они дышат более быстрыми темпами; естественная система детоксикации ребенка также менее развита. Пассивное курение повышает риск возникновения у ребенка синдрома внезапной смерти, бронхита, инфекции уха и астмы. Это может также повлиять на интеллект и развитие нервной системы. Поэтому старайтесь находиться с ребенком как можно дальше от курящих и сигаретного дыма.

Шаг 6- Соблюдайте гигиену

Конечно, каждая мама понимает, что избежать контакта ребенка с микробами невозможно, однако это является отличным способом снижения нагрузки на иммунную систему. Подрастая, дети начинают изучать мир вокруг себя, и главным органом изучения является рот. Поэтому нужно позаботиться о том, чтобы игрушки были чистыми. Убедитесь, что Ваши дети моют руки с мылом. Чтобы сделать мытье рук приятным для детей занятием, Вы можете использовать яркие полотенца, необычной формы мыло или сварить его вместе с ребенком.

Важно помнить, что зубная щетка является источником микробов, поэтому старайтесь менять их как можно чаще.

Шаг 7 – прием витаминов

Витамины необходимы каждому человеку в любом возрасте, а дети нуждаются в них еще больше. Самые необходимые витамины для повышения и укрепления иммунитета у детей являются витамины А, С, D. Они помогают регулировать реакцию иммунной системы к инфекциям.

