

西乡塘区母婴 母婴护理 婴乐园

产品名称	西乡塘区母婴 母婴护理 婴乐园
公司名称	南宁市婴乐园婴童用品经营部
价格	面议
规格参数	
公司地址	广西南宁市西乡塘区华西路38号华西商业城4号楼2单元14楼
联系电话	13877118850

产品详情

增强宝宝免疫能力的饮食方法！ 宝宝免疫力不佳，就经常生病：别人无病，他有病;别人小病，他大病。想要宝宝不生病，除了加强运动运动外，妈妈还要给宝宝多吃提升免疫力的食物调理体质。只有健全的免疫系统，才能帮助宝宝抵抗致病的细菌和病毒，远离疾病。

1、水

人体最重要的成分是什么?不是硬梆梆的骨头，而是柔柔软软的水。婴幼儿体表面积相对于体重比成人更高，水分蒸散流失多，更需要补充水分。水分充沛，新陈代谢旺盛，免疫能力自然提高。

2、黄、绿色蔬菜

天天五份蔬果，不只是成人饮食的信条，也适合推广到幼儿身上。提供肠道通畅良好的吸收环境。水果的果寡糖帮助肠道益生菌生长。孩子若不喜欢蔬菜，可以将它剁碎，混合谷类或肉类做成丸子、饺子或馄饨，就容易接受了。

3、菇类

最近二十年来，欧美和日本提倡多吃菇类，因为它能预防及改善许多心血管系统的富贵病。菇类还能增强免疫能力，还含有丰富维生素B群，能纾解压力，带来好心情。

4、糙米、薏仁

五谷类是人类的主食，在婴儿添加副食品时，首先要尝试的是米粉、麦粉。断乳之后，替代食物也是谷类。全谷类含胚芽和多糖，维生素B和E都丰富，这些抗痒化剂能增强免疫能力，加强免疫细

胞的功能。

5、蕃茄

蕃茄可说是活力食品，含有多种抗痒化因子，如蕃茄红素、胡萝卜素、维生素C与E，可保护视力，保护细胞不受伤害，还能修补已经受损的细胞。生吃蕃茄或稍微烹煮都好，加入少量橄榄油，能溶解更多蕃茄红素，效果更佳。

6、优酪乳

婴幼儿正值身体快速增长及脑神经发育期，对蛋白质及钙质的需求量相当高。所以乳类制品为婴幼儿期较佳的营养来源。优酪乳是乳制品中，可以兼顾营养与改善肠道环境的饮品，很适合儿童期的需要，幼儿则要到满一岁以后才能喝。

宝宝的4个表现不一定是缺钙，宝妈别误会

宝宝正在长身体的时候，妈妈最担心的事情莫过于宝宝缺不缺维生素，钙补充的够不够。因为缺这些营养会影响到宝宝身体成长的多个方面，特别是缺钙，所以这也就造成了很多父母的盲目担心，认为只要孩子身体某方面出现问题问题，先想想是不是缺钙引起的。其实很多时候真的爸爸妈妈都误会了。当宝宝出现这几种情况时，爸妈别紧张，先确认清楚是不是真正的缺钙再说补，别再给宝宝盲目补钙了。

一、头汗比较多。

头汗主要是白天和夜里，夜汗被很多人说是缺钙，其实这是有一定的依据的，无论是成人还是儿童缺钙都会夜间盗汗，枕秃等情况。可是盗汗后孩子通常都会惊醒，出现夜哭，所以妈妈认真判断这几条是不是集中在孩子身上出现。有的妈妈更加敏感，宝宝白天休息流汗也会被误认为缺钙，这真的就没多大的道理，母婴论坛，宝宝运动量加大、气温较热、或者不常洗澡都会多汗，因为身体新陈代谢快，所以与其补钙，还不如还给娃洗个澡舒服舒服。

二、长个比较慢。

我记得妈妈曾经和邻居婶婶聊天就这么说：你看小亮（邻居小伙伴）个长怎么低，我家的都快高出一头，孩子肯定缺钙了，赶紧多给孩子喝点牛奶、吃点钙片。钙确实有助于身高成长，但是每个人身高发育时间是不同的，而且对钙的吸收能力也不一样，不要盲目的教别人补钙和给自家孩子补。这问题还是听医生的建议，在做体检的时候问一问再做决定。平时，让孩子适当锻炼，营养也是需要消化吸收的不是。

三、孩子精神头不佳。

真的不知道为什么会把缺钙和精神状态联系在一起，钙是主要作用于儿童的骨骼的，又不是大脑血管。孩子之所以平时精神状态不好，可能是生病了，诸如着凉、发烧等，或个性比较内向，不善于和人交流。由其实在父母面前，爸妈的一个过激举动都会感染到孩子，让孩子几天里的心情处于消沉状

态。相反，如果父母积极和孩子互动，母婴护理，就会比较开朗。

四、睡眠异常。

宝宝睡得晚、夜哭频繁是会在身体表现中出现缺钙。可是这样的因果关系不能倒过来说，孩子睡得晚是父母睡得晚，或者长时间给孩子开着大灯睡，导致睡眠质量下降。在光线刺眼的环境里孩子就会一直处于浅睡眠，浅睡眠惊醒的情况多，母婴用品批发市场，孩子惊醒就会哭引起父母注意。所以，晚上不要开大灯，可以有个小夜灯帮给孩子换纸尿裤即可。

说起水果，那可真是好处多多呀！水果不但含有丰富的维生素，而且还有帮助消化的功效。水果的种类更是多种多样，那么，在营养丰富之余，有的水果适合宝宝吃，但是有的水果就不适合身体娇嫩的宝宝吃了，西乡塘区母婴，宝妈们每次都挑对了吗？

今天，跟随小编一起来看看有哪些影响宝宝健康的水果吧！

1. 柿子

柿子应该也是比较受欢迎的水果吧！柿子的维生素和糖分的含量要高于普通的水果1~2倍，而且还有退热解烦、解决口渴、滋润内脏肺部、化痰止咳的功效哦！宝妈们也许就有疑问了，既然有这么多好处，那么为什么不能让宝宝吃呢？宝妈们是不是会觉得吃完柿子后，饭量就明显减少了，原来柿酚（柿子中的一种元素）是罪魁祸首，它会让宝宝产生便秘现象。

2. 荔枝

荔枝的价格一般来说比较昂贵，可以称得上是水果中的“奢侈品”，荔枝中含有果糖，这种物质需要在宝宝体内转化成葡萄糖才能被人体所吸收，在大量食用荔枝的情况下，会加重肝的负担，将会导致宝宝四肢乏力、头晕。

3. 芒果

芒果可以称得上是“敏感”水果，它体内含有很多的刺激性物质，会很容易引起宝宝产生过敏反应，小编也是不能吃这种水果，一吃就会脸部肿胀。

4. 桂圆（龙眼）

它的滋补效果十分的好，还有“华南四大珍品”的美誉。这种水果对女性非常好，它可以补充气血，但是它很容易使宝宝营养过剩。因而，一定不能让宝宝频繁吃。

西乡塘区母婴-母婴护理-婴乐园(优质商家)由南宁市婴乐园婴童用品经营部提供。南宁市婴乐园婴童用品经营部 (www.gxnnyly.com) 为客户提供“奶瓶用品,婴童洗护用品,婴童服饰用品,童装童鞋”等业务,公司拥有“亲多,小鸡卡迪,飞乐比,丽亲,顽皮熊,贝亲,新安怡”等品牌。专注于奶瓶等行业,在广西南宁有较高知名度。欢迎来电垂询,联系人:梁总。