

Sữa chua uống Wakai giúp bé tăng đề kháng, cao lớn khỏe mạnh

03:43 19/02/2023

Tác giả: Từ Hải

Sức đề kháng tốt sẽ giúp cơ thể trẻ kháng lại vi khuẩn, virus, các tác nhân gây bệnh để trẻ khỏe mạnh, phát triển toàn diện cả về thể chất và trí não. Bổ sung sữa chua uống mỗi ngày là điều cần thiết giúp tăng cường hệ miễn dịch cho trẻ.

68fskPLPyNv4MN-zWklXsVjHL0oEz5k4ZpoHAFNPiAvGBZ_KsnsSsjsBCkwMAMOOlgajz13Jg94ovhD7K8aCV861Ld-SIB

Đề kháng tốt là vũ khí giúp bé cao lớn, khỏe mạnh

Đề kháng tốt - Vũ khí giúp bé cao lớn, khỏe mạnh

Sức đề kháng là tấm khiên chống lại các tác nhân bên ngoài xâm nhập vào cơ thể. Hệ miễn dịch của trẻ nhỏ chưa hoàn thiện, sức đề kháng kém hơn so với người lớn. Vì vậy, trẻ sẽ dễ mắc bệnh hơn, nhất là các bệnh về đường tiêu hóa và hô hấp. Tình trạng này diễn ra thường xuyên hơn vào những lúc giao mùa, thay đổi thời tiết hoặc môi trường ô nhiễm nhiều.

Đặc biệt, với những trẻ suy dinh dưỡng cộng thêm sức đề kháng yếu lại càng dễ mắc bệnh hơn. Điều này ảnh hưởng đến sự phát triển về chiều cao, cân nặng, trí não của trẻ.

Ngược lại, sức đề kháng tốt là vũ khí giúp trẻ chống lại các vi khuẩn, virus, các tác nhân gây bệnh. Trẻ có sức đề kháng tốt sẽ ít ốm vặt, phát triển toàn diện về thể chất và tinh thần.

Bí quyết giúp mẹ tăng sức đề kháng cho trẻ

Tăng sức đề kháng cho trẻ là việc làm vô cùng quan trọng trong những năm tháng đầu đời. Để làm được điều này, mẹ cần kết hợp giữa chế độ ăn uống, sinh hoạt hàng ngày với các biện pháp chăm sóc, phòng tránh bệnh.

Chế độ ăn dinh dưỡng, bổ sung rau xanh và trái cây: Chế độ dinh dưỡng hợp lý là yếu tố quan trọng nhất giúp hệ miễn dịch của trẻ luôn khỏe mạnh. Vì thế hàng ngày, mẹ cần cân đối đầy đủ 4 nhóm chất gồm chất béo, chất đạm, đường bột, vitamin và khoáng chất. Trong mỗi bữa ăn mẹ nên tăng cường rau xanh và trái cây, hạn chế những thực phẩm nhiều dầu mỡ, quá ngọt hoặc quá mặn.

Bổ sung thực phẩm chứa vitamin A, C, kẽm...: Các thực phẩm giàu vitamin C như cam, quýt, bưởi là sự lựa chọn tuyệt vời để mẹ tăng sức đề kháng cho trẻ. Ngoài ra, mẹ cũng nên bổ sung thêm các thực phẩm như tôm, cua, gan động vật, thịt bò, các loại ngũ cốc để tăng cường chức năng hệ miễn dịch, tăng khả năng chống lại virus của các tế bào.

https://lh5.googleusercontent.com/6zHrMp_2w2EJR3zXTB1orPDtUdm9m_xC8Lo8uxpSHbEYaPkqqHjjkaxFB

Image not found or type unknown

Bổ sung thực phẩm giàu vitamin A, C, kẽm... để tăng cường hệ miễn dịch cho bé

Cho trẻ ngủ đủ giấc: Trẻ nhỏ cần một giấc ngủ đủ dài và sâu. Giấc ngủ có vai trò quan trọng trong việc phát triển cả về chiều cao, cân nặng và trí tuệ. Vì thế nên tập cho trẻ đi ngủ sớm, ngủ đủ giấc. Nếu thiếu ngủ trẻ sẽ cáu gắt, khó chịu, tinh thần không tỉnh táo và dễ mắc bệnh do giảm các tế bào miễn dịch tự nhiên.

Thường xuyên vận động: Vận động thường xuyên cũng là một cách để tăng sức đề kháng cho trẻ. Vận động nhiều sẽ giúp trẻ ăn ngon hơn, hấp thu các chất dinh dưỡng tốt hơn, năng động, hòa đồng và tăng cường kháng thể tự nhiên hiệu quả. Bố mẹ có thể khuyến khích trẻ vận động mỗi ngày bằng cách chơi đùa cùng con, đi bộ, chạy bộ, đạp xe, bơi lội...

Sữa chua uống Wakai giúp bé tăng đề kháng, phát triển toàn diện

Sữa chua uống Wakai là sản phẩm sữa thực vật đầu tiên tại Việt Nam lên men từ củ khoai lang tím được trồng theo tiêu chuẩn xuất Nhật, bổ sung 21 vitamin và khoáng chất cần thiết cho sự phát triển của trẻ. Bổ sung sữa chua uống Wakai hàng ngày là cách hiệu quả giúp trẻ tăng sức đề kháng và có hệ tiêu hóa khỏe mạnh.

https://lh5.googleusercontent.com/VU0A0XEfbEum1t2AlhUBVaziVSgb45F_dOcr13jRaA

Image not found or type unknown

Sữa chua uống thực vật Wakai giúp tăng sức đề kháng cho bé

Hàm lượng chất xơ dồi dào trong sữa chua uống Wakai có tác dụng hấp thụ nước và kích thích nhu

động ruột giúp giảm tình trạng táo bón. Chất xơ cũng giúp điều hòa hệ vi khuẩn tại ruột nên tăng cường quá trình tiêu hóa hấp thu. Nhất là với những trẻ lười ăn rau, uống sữa Wakai sẽ bổ sung chất xơ hiệu quả cho bé.

Ngoài ra, sữa chua uống Wakai chứa thành phần anthocyanin không chỉ tạo màu tím hồng tự nhiên cho sản phẩm mà còn là một hoạt chất sinh học có khả năng chống lại các gốc tự do, tốt cho tim mạch, tăng sức đề kháng, phòng ngừa nhiều bệnh tật.

Sữa chua uống Wakai có thành phần từ thực vật nên phù hợp với những trẻ bị dị ứng sữa bò, sữa dê; trẻ bị dị ứng với lactose trong sữa.

Có sữa chua uống Wakai mẹ hoàn toàn yên tâm con có sức đề kháng tốt, tiêu hóa khỏe mạnh để con hết mình với các hoạt động học tập, vui chơi mỗi ngày. Mỗi hộp sữa Wakai “nhỏ nhưng có võ” sẽ là người bạn đồng hành cùng con trên hành trình khám phá và khôn lớn.

Sữa chua uống Wakai là sản phẩm sữa thực vật đầu tiên tại Việt Nam được lên men tự nhiên từ khoai lang tím. Wakai giữ được trọn vẹn 21 vitamin và khoáng chất thiết yếu, hàm lượng chất xơ tự nhiên cao và giàu chất chống oxy hóa.

Sản phẩm của Công ty TNHH đầu tư thương mại và dịch vụ Long Hung

Website: <https://suathucvatwakai.vn/>

Fanpage: <https://www.facebook.com/suathucvatwakai>

Hotline: 0812328855

Tuấn Hữu

Link bài viết: <https://nguoilambao.vn/sua-chua-uong-wakai-giup-be-tang-de-khang-cao-lon-khoe-manh>