

# Chìa khóa giúp trẻ tăng đề kháng, ít ốm vặt cho năm học mới

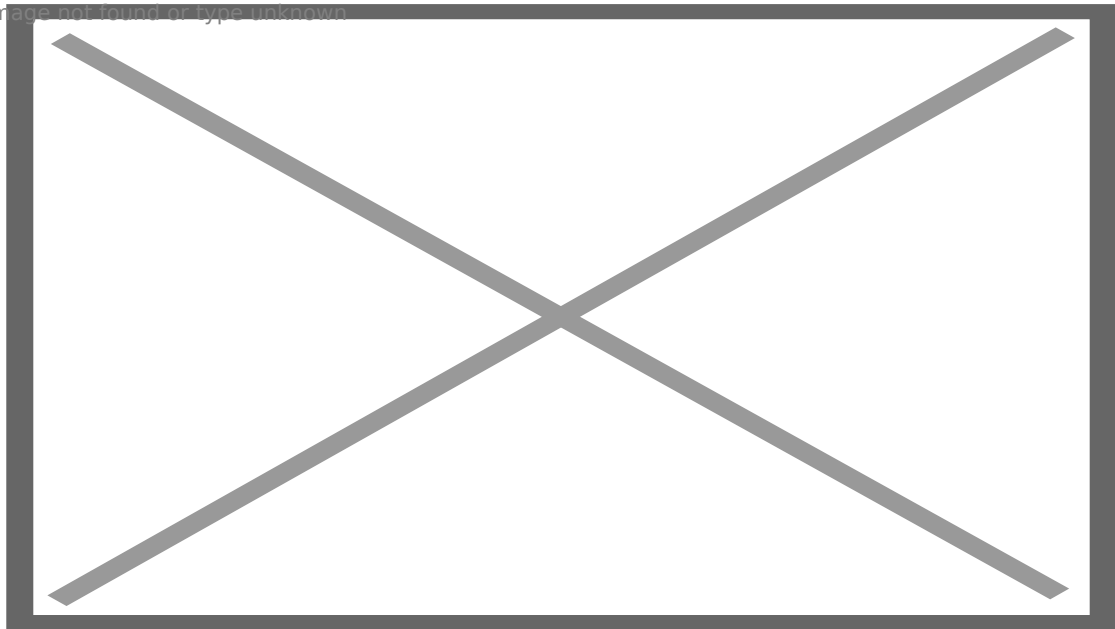
21:08 13/10/2021

Tác giả: Nguyễn Hợi

**Chế độ ăn khoa học, lành mạnh, cung cấp đủ năng lượng, đạm, vitamin, chất khoáng, lợi khuẩn giúp trẻ tăng đề kháng và khỏe mạnh, học tập tốt hơn, theo bác sĩ Bùi Thị Nhung.**

Phó giáo sư, Tiến sĩ Bùi Thị Nhung, Trưởng khoa Dinh dưỡng Học đường và Ngành nghề, Viện Dinh dưỡng Quốc gia cho rằng, sức khỏe ảnh hưởng không nhỏ tới kết quả học tập của trẻ. Trẻ bị thiếu hay thừa dinh dưỡng thường dễ ốm hơn các bạn bình thường. Trẻ bị thiếu vi chất dinh dưỡng hoặc thừa cân, béo phì đều có sức đề kháng kém, dễ tăng nguy cơ mắc các bệnh nhiễm khuẩn như viêm đường hô hấp, tiêu chảy. Khi trẻ bị ốm, việc hấp thu và chuyển hóa các chất dinh dưỡng càng kém hơn, hệ miễn dịch càng bị suy giảm hơn do nhiễm khuẩn và thiếu vi chất dinh dưỡng, dẫn đến sức khỏe sẽ lâu hồi phục hơn. Điều này tạo thành một vòng tròn ảnh hưởng xấu đến sức khỏe và kết quả học tập.

Image not found or type unknown



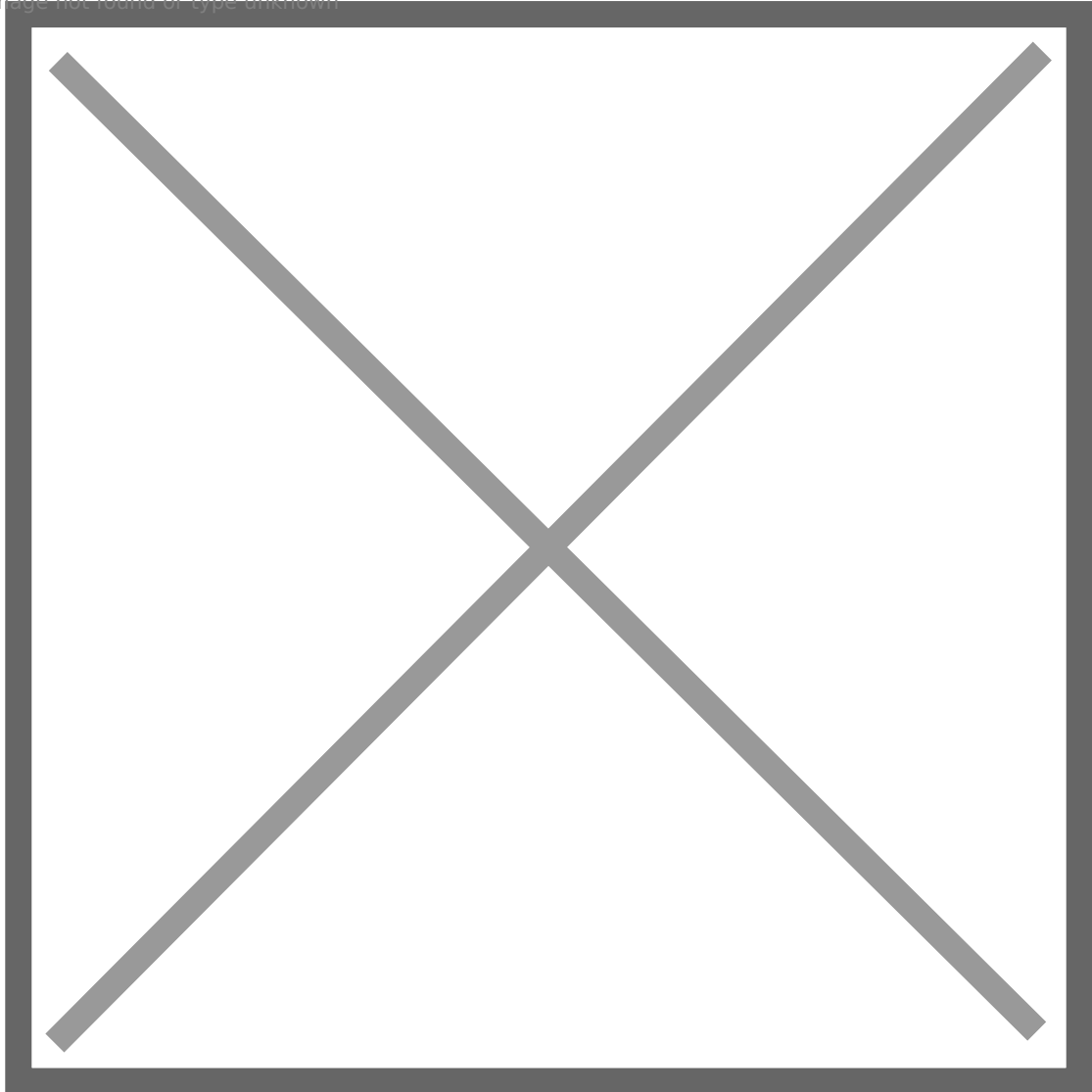
*Đường ruột khỏe mạnh khi có 85% là lợi khuẩn và 15% là hại khuẩn.*

"Năm học mới cũng là thời điểm giao mùa với những sự thay đổi thất thường về thời tiết. Đây là thời điểm có nhiều dịch bệnh đối với trẻ em, trẻ dễ bị ốm hơn các thời điểm khác trong năm. Nếu cơ thể trẻ không có sức đề kháng tốt, nguy cơ nhiễm bệnh và bị ốm sẽ cao hơn. Bố mẹ nên chú

động tìm các giải pháp phù hợp để giúp trẻ cải thiện sức khỏe, tình trạng dinh dưỡng, hệ miễn dịch, tăng cường sức đề kháng cho bé", bác sĩ Nhung khuyến cáo.

Để có sức đề kháng tốt, cơ thể khỏe mạnh, tăng trưởng chiều cao tốt bên cạnh việc vận động hàng ngày, trẻ cần có một chế độ ăn khoa học, lành mạnh “Ăn đúng và ăn đủ” theo tháp dinh dưỡng hợp lý của Viện Dinh dưỡng cho các lứa tuổi. Chế độ ăn ngoài việc cung cấp đủ năng lượng, chất đạm còn cung cấp đủ các vitamin và chất khoáng tham gia trong hệ thống miễn dịch như vitamin A, D, K, E, sắt, kẽm, selen, flavonoid và lợi khuẩn probiotic.

Image not found or type unknown



*Lợi ích của việc sử dụng chủng CHR. HANSEN L.CASEI 431TM.*

Đường ruột khỏe mạnh là chìa khoá cho hệ miễn dịch khoẻ mạnh. Đường ruột khỏe mạnh giúp cho sự hấp thu và chuyển hóa các chất dinh dưỡng tốt hơn, cơ thể khỏe mạnh và tăng sức đề kháng.

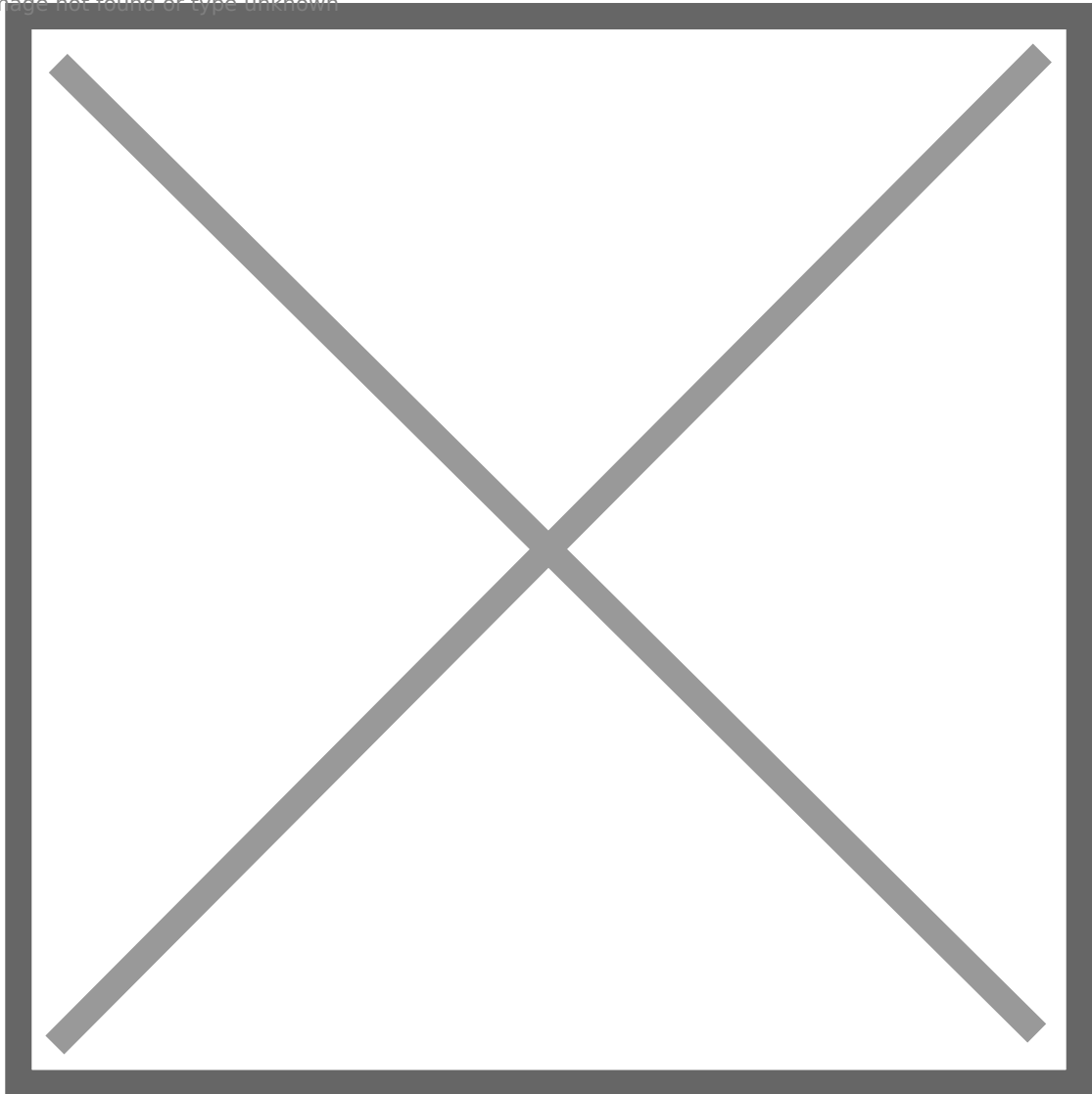
Chế độ ăn thừa đạm so với khuyến nghị, ít rau củ quả, ăn nhiều những thức ăn nhanh, thức ăn không lành mạnh như đồ chiên rán quá nhiều dầu mỡ, nước ngọt, bánh kẹo, thức ăn nhanh... cũng

ảnh hưởng tới sự cân bằng của hệ vi khuẩn đường ruột.

Đường ruột khỏe mạnh khi có 85% là lợi khuẩn và 15% là hại khuẩn. Tuy nhiên, tỷ lệ này khó được cân bằng do nhiều thói quen ăn uống, sinh hoạt, môi trường, đồng thời lợi khuẩn chỉ tồn tại trong một thời gian ngắn. Trẻ ốm, sốt, dùng kháng sinh cũng sẽ bị mất cân bằng hệ vi khuẩn đường ruột.

Chế độ ăn cân đối, hợp lý sẽ làm cho hệ vi khuẩn đường ruột cân bằng hơn. Ngoài ra, cần bổ sung lợi khuẩn probiotic hàng ngày cho trẻ thông qua các thực phẩm lên men. So với đậu tương lên men, kim chi, dưa muối thì sữa chua là thực phẩm phù hợp nhất cho trẻ em. "Cha mẹ có thể bổ sung lợi khuẩn hàng ngày cho con bằng việc sử dụng sữa chua ăn, sữa chua men sống hàng ngày theo khuyến nghị sử dụng sữa và chế phẩm sữa cho người Việt Nam của Viện Dinh dưỡng Quốc gia", bác sĩ Nhung gợi ý.

Image not found or type unknown



Bên cạnh đó, bố mẹ cũng cần bổ sung rau củ quả đảm bảo đủ lượng chất xơ khuyến nghị (thức ăn để nuôi dưỡng lợi khuẩn) trong bữa ăn của con. Tuy nhiên không phải tất cả lợi khuẩn đều giống

nhau và có hiệu quả như nhau, rất nhiều men lợi khuẩn sau khi được đưa vào cơ thể sẽ bị axit của dạ dày tiêu diệt. Do đó, mẹ nên lựa chọn thực phẩm cung cấp được chủng men lợi khuẩn uy tín, ưu việt, có sức sống cao trong môi trường pH khắc nghiệt.

Không chỉ hỗ trợ tiêu hóa, lợi khuẩn còn giúp tăng cường hệ miễn dịch cho trẻ, từ đó ngăn ngừa nhiều bệnh, trong đó có cúm hay các bệnh đường hô hấp khác. Một nghiên cứu của Đại học Reading (Anh) cho thấy những người uống sản phẩm có probiotic trong vòng 4 tuần có số lượng tế bào miễn dịch cao hơn với nhóm người không uống probiotic. Nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng Quốc gia năm 2013 cũng cho thấy, nhóm trẻ em (từ 24 - 47 tháng tuổi) sau 3 tháng sử dụng sữa chua uống men sống (Probi) có chứa lợi khuẩn L.Casei 431TM có xu hướng cải thiện nồng độ kháng thể IgA trong huyết thanh. Cụ thể, chỉ số miễn dịch IgA có xu hướng tăng hơn 30% so với nhóm không sử dụng (tăng 19,97 mg/dL so với 14,98 mg/dL).

Năm 2011, Tập đoàn men sống châu Âu - Chr. Hansen, cha đẻ của L.Casei 431TM đã tìm hiểu tác dụng của lợi khuẩn này trong việc phòng ngừa cảm cúm. Kết quả nghiên cứu với 1.100 người Đan Mạch và Đức cho thấy việc bổ sung lợi khuẩn L.Casei 431 hàng ngày giúp rút ngắn thời gian bị cảm cúm. Theo đó, số ngày bệnh giảm từ 8,1 ngày (đối với nhóm dùng giả dược) xuống còn 4,8 ngày (nhóm bổ sung lợi khuẩn L.Casei 431); giảm sử dụng thuốc kháng sinh từ 38 lần xuống còn 22 lần; giảm các biện pháp chăm sóc sức khỏe tới 22% so với nhóm dùng giả dược là 28%.

*Sữa chua uống Probi chứa khoảng 13 tỷ lợi khuẩn Probiotics CHR.Hansen L.Casei 431™ và công nghệ lên men hiện đại từ châu Âu giúp hỗ trợ miễn dịch đường ruột, tăng cường sức đề kháng, giúp chỉ số miễn dịch IgA tăng hơn 30% (\*). Sản phẩm được Tổng hội Y học Việt Nam khuyến dùng.*

*(\*): Chỉ số của nhóm sử dụng Sữa chua uống men sống Probi có xu hướng tăng hơn so với nhóm không sử dụng, theo nghiên cứu lâm sàng của Viện Dinh dưỡng về hiệu quả của Sữa chua uống men sống Probi lên tình trạng dinh dưỡng, tiêu hóa và miễn dịch của trẻ em.*

PV

**Link bài viết:** <https://nguoilambao.vn/public/chia-khoa-giup-tre-tang-de-khang-it-om-vat-cho-nam-hoc-moi>