

给宝宝增强抵抗力的食谱有哪些

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170048419833148.html>

范文网，为你加油喝彩！

大学生旅游-刘白羽



图行天下photophoto.cn 编号: 13547941

2023年11月20日发(作者：飞起一脚)

给宝宝增强抵抗力的食谱有哪些

如果家长们发现宝宝经常得病,那就是宝宝免疫系统较弱的表现了，
如果要让孩子增强他们的抵抗力，可以准备怎样的食物呢?下面小编精心整理了宝宝增强抵抗力的食谱，供大家参考，希望你们喜欢!

给宝宝增强抵抗力食谱推荐

鱼肉虾皮豆腐番茄丁

选料 鲮鱼肉25克、豆腐50克、虾皮5克、蛋黄半个、番茄50克、植物油4克、葱姜末、细盐适量、白糖5克

做法

- 1.先将鲮鱼肉剁成鱼泥，放入碗内。
- 2.番茄洗净，与豆腐一起切丁，然后与蛋黄调匀，倒入抹匀油的瓷盘内，蒸4分钟，取出切丁。
- 3.虾皮用水泡软。
- 4.热锅，放入油，用葱姜末炆锅，加入鱼肉、豆腐丁，略煎成金黄色，添适量水焖片刻，放入蛋黄丁、番茄、细盐、白糖炒匀，勾淀粉汁，点香油即成。

本款特点 富含蛋白质、钙、磷及维生素。

肉末虾皮菜粥

选料 大米25克、瘦猪肉10克、虾皮5克、白菜25克、冬菇5克、细盐适量。

做法

- 1.大米洗净，猪肉、虾皮、白菜切碎。
- 2.冬菇泡水后洗净切碎。

3.热锅，放入适量油，放入肉末、冬菇、虾皮、葱花炒匀待用。

4.锅内放适量水烧开，加入大米煮熟，再加入煸炒的菜料，煮片刻后放盐即成。

本款特点 矿物质与维生素丰富。

提高宝宝免疫力的食物

1.番茄

番茄中的番茄红素、胡萝卜素、维生素E以及维生素C使得番茄具有修补受损的细胞，保护细胞不受损害的功效，这样宝宝吃番茄能达到提高免疫力的目的。

2.菠菜

宝宝吃菠菜能够补充丰富的维生素a和叶酸以及些维生素c和铁，新妈妈不仅可以炒给宝宝吃，而且还可以做些菠菜寿司、菠菜拌饭等会更吸引宝宝兴趣。

3.胡萝卜

新妈妈应该都知道胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素，而胡萝卜素具有保护人体呼吸道免受感染、促进视力发育的功效，因此宝宝多吃胡萝卜是非常有益的。

4.红枣

红枣除了众所周知的补血功能之外还具有补益脾胃，养血安神功效，同时还能达到增加环磷酸腺苷活性、强身、保肝、抗变态反应等效果。

5.苹果

苹果中的锌具有增强抵抗力的功效，所以宝宝可以多食之。苹果

的果酸可促进消化吸收，纤维素可促进排便，果胶可制止轻度腹泻。

6.杏仁

杏仁中含有的丰富维生素E和其他的微量元素，比如铁、钙和镁等对宝宝的健康都非常有益。不过新妈妈注意不要把整颗杏仁给宝宝食用，以免卡喉。

提高宝宝免疫力的饮食原则

1.蛋白质：蛋白质与免疫器官的发育、免疫细胞的形成、免疫球

蛋白的合成密切相关。蛋白质营养不良的人免疫器官(脾、胸腺)发育不良，淋巴细胞数目减少，免疫球蛋白水平下降。富含优质蛋白的食品包括肉类、鱼类、蛋类、奶类、大豆及制品等。

2.维生素：机体缺乏维生素A时，皮肤、粘膜的局部免疫力降低

而诱发感染，淋巴器官萎缩，自然杀伤细胞活性降低、病毒、寄生虫等抗原成分产生的特异性抗体(如IgA)显现减少。机体缺乏维生素E、维生素C时，免疫细胞、免疫球蛋白的数量也会减少。

3.矿物质：机体如果铁或锌摄入不足，可使胸腺萎缩，T淋巴细胞

数量减少，吞噬细胞的杀菌活性降低，免疫球蛋白产生会明显减少。

4.不饱和脂肪酸：多不饱和脂肪酸可改变淋巴细胞膜的流动性、

影响前列腺素和磷脂酰肌醇的合成，维持免疫力，如果摄入不足，也会影响机体的免疫力。

5.其他活性物质：食品中存在许多生物活性物质，具有潜在调节

免疫的能力、香菇、枸杞、金针菇、灵芝、云芝、蘑菇、猴头菇、茯苓、银耳、黑木耳、人参、猕猴桃、螺旋藻等中的多糖均能增强免疫功能、食品中所含有的茶多酚、大豆皂苷、辣椒素、番茄红素、乳酸

菌及发酵产物等也有调节机体免疫功能的作用。

有关元宵的诗句-科学教学工作计划

营造学习氛围的装饰画

天才在于积累·励志

名人名言字画



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发