從生活習慣增強抵抗力

撰文：註冊公共衛生營養學家（英國）及 營養師吳珮瑜

在筆者的網絡群組中，經常有家長問：「孩子患有氣管敏感／經常患感冒，應該吃甚麼增強抵抗力呢？」

其實孩子生病，不但孩子辛苦，日夜照顧生病孩子的父母更辛苦。引致感冒的病毒有很多種，由於幼兒過去從未接觸過，因此未能產生相關抗體，比較容易發病，一年內患上 6 至 8 次、甚至更多次的感冒皆屬正常。另外，免疫力亦與敏感情況相關 ，如鼻敏感、氣管敏感、濕疹等。

當然，若可以改善生活習慣，以增強免疫力，即使生病亦能較快康復。

日日運動體魄佳

現今的孩子生活忙碌，每日要上學、上興趣班、補習班等，加上大多家長都全職工作，令孩子可以做運動的機會很少。除了關心孩子的飲食外，其實家長為孩子安排每天 30 至 60 分鐘的運動也是非常重要的，即使只是到公園裡跑跑跳跳、攀爬、玩滑梯、盪鞦韆等都已經足夠，而且運動習慣應該從小開始培養。筆者的孩子於學行階段已開始，盡量每天到公園 1 至 2 次，若天氣太熱或下雨天便可改到室內遊戲室。

早睡早起身體好

根據香港中文大學的研究顯示，有很多兒童都有睡眠不足的問題。他們可能因為功課忙碌、等待父母下班回家等各項原因，而遲遲不肯睡覺，有些孩子更到晚上 11 時、甚至更晚才睡。若然有這種情況，變得容易生病、專注力差、情緒控制不佳等也不出為奇。所以筆者的孩子一般都於晚上 9 時半左右入睡，如果可以的話，其實應更早入入睡呢！