

Tác dụng của táo đối với sức khỏe trẻ em

Các gia đình phương Tây thường có câu nói quen thuộc dạy trẻ: “An apple a day keeps the doctor away” ngụ ý rằng mỗi ngày ăn một quả táo thì sẽ không phải lo lắng việc đi gặp bác sĩ bởi táo rất tốt cho sức khỏe. Thực tế đúng là như vậy bởi chất xơ, chất chống oxy hóa trong táo có thể giúp cơ thể giảm các cholesterol có hại và tăng số lượng của cholesterol có lợi. Dưới đây là những tác dụng quan trọng của táo đối với sức khỏe trẻ em:



Táo rất tốt đối với sức khỏe trẻ em

- 1. Giúp trẻ thông minh:** Kẽm có trong táo là thành phần để tạo nên các enzyme quan trọng. Kẽm cũng là nguyên tố quan trọng trong quá trình phát triển của trẻ. Trẻ sẽ có trí nhớ tốt nếu thường xuyên ăn táo.
- 2. Bổ máu, giàu vitamin:** Trẻ em thường dễ xảy ra trường hợp thiếu sắt và thiếu máu trong khi chất sắt phải được hấp thụ trong môi trường vitamin C. Bởi vậy, táo sẽ là loại trái cây có tác dụng bổ máu hiệu quả cho trẻ. Ngoài ra táo cũng rất giàu các loại vitamin và thật là tốt cho bé.
- 3. Chống chướng bụng:** Táo rất hiệu quả trong việc bảo vệ hệ thống tiêu hóa khỏe mạnh, giảm tối đa hiện tượng trướng bụng.
- 4. Phòng chống táo bón:** Nấu chín táo và cà rốt, sau đó cho trẻ ăn cùng với nước, làm như vậy hiện tượng táo bón sẽ giảm đi đáng kể. Bản thân việc ăn táo mỗi ngày cũng giúp bổ sung chất xơ và cũng có tác dụng rất tốt đối với cơ quan tiêu hóa của trẻ.
- 5. Dưỡng da:** Magie trong táo có thể giúp cho da bé luôn mịn màng, giàu tính đàn hồi.

6. Làm sạch răng miệng: Táo có vai trò hiệu quả trong việc bảo vệ răng miệng của trẻ. Nếu bé dùng 15 phút ăn hết một quả táo thì các axit hữu cơ trong táo sẽ tiêu diệt tất cả vi khuẩn trong răng.

7. Bảo vệ tim: Chất xơ, chất chống oxy hóa trong táo có thể giúp cơ thể giảm các cholesterol có hại và tăng số lượng của cholesterol có lợi. Bởi vậy, tim của bé sẽ được bảo vệ nếu bé ăn hai quả táo mỗi ngày.