

Đừng quên bổ sung sắt và kẽm - 2 vi chất quan trọng cho hệ miễn dịch của trẻ

14:13 31/10/2023

Thời gian gần đây, Khoa Nhi (Bệnh viện Đại học Y Hà Nội) tiếp nhận nhiều trường hợp trẻ mắc các bệnh truyền nhiễm không xảy ra theo mùa, trẻ ốm nhiều do thời tiết thay đổi thất thường. Đa số trẻ đến khám, đều trong tình trạng suy dinh dưỡng, thiếu sắt và kẽm - 2 vi chất quan trọng cho hệ miễn dịch.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

PGS. TS. Nguyễn Thị Diệu Thúy, Trưởng khoa Nhi (Bệnh viện Đại học Y Hà Nội) cho biết: Sắt và kẽm là 2 vi chất góp phần cải thiện miễn dịch cho trẻ, tuy nhiên ít gia đình quan tâm bổ sung. Trẻ bị thiếu sắt, kẽm sẽ suy dinh dưỡng, thấp còi và tăng nguy cơ mắc các bệnh nhiễm trùng, các bệnh do virus. Nếu thiếu cả sắt và kẽm, trẻ có thể suy giảm đề kháng, dễ ốm vặt, da xanh, tái, nhợt, mệt mỏi, hay ngáp vặt, buồn ngủ, thiếu tập trung, dễ cáu gắt; nặng hơn, trẻ sẽ bị rối loạn giấc ngủ, kém hấp thu, chậm cao lớn, dễ mắc bệnh về da.

Sắt tham gia vào quá trình sản sinh ra các tế bào miễn dịch Lympho T - giúp chống lại sự tấn công của virus, vi khuẩn. Vì vậy, khi cơ thể trẻ bị thiếu sắt, thì hệ miễn dịch sẽ suy giảm.

Kẽm cũng đóng vai trò quan trọng với hệ miễn dịch, vì kẽm vừa là thành phần, vừa là xúc tác tăng cường sản xuất ra các yếu tố miễn dịch (miễn dịch tế bào, miễn dịch thích ứng), từ đó tạo một hệ thống phòng thủ giúp cơ thể chống lại các tác nhân gây bệnh.

Do vậy, khi thiếu sắt và kẽm, trẻ sẽ thiếu đi tấm chắn bảo vệ, suy giảm đề kháng, dễ mắc bệnh, mệt mỏi, thiếu tập trung, ảnh hưởng lớn đến học tập.

Các bậc phụ huynh không nên chỉ tập trung bổ sung DHA và canxi với mong muốn con thông minh, cao lớn, mà cần lưu ý bổ sung sắt và kẽm trong bữa ăn hàng ngày của trẻ bằng các thực phẩm như thịt bò, trứng, hàu, sò, ghẹ và một số loại rau lá xanh. Ban đầu, gia đình nên cho trẻ tập ăn với lượng nhỏ, sau đó tăng dần lượng thực phẩm.

Lời khuyên từ chuyên gia về những thực phẩm giàu kẽm, sắt cho trẻ em nên bổ sung:

Các loại ngũ cốc nguyên hạt: Hạt - đặc biệt là các loại hạt như vừng, cây gai dầu, bí ngô, hạt chia, hạnh nhân, hạt điều, đậu phộng, quả óc chó được sử dụng trong chế độ ăn của trẻ, không chỉ cung cấp chất xơ, chất béo, vitamin tốt, mà còn chứa lượng kẽm đáng kể. Bên cạnh đó, trẻ cũng có thể nhận lượng kẽm từ ngũ cốc nguyên hạt như lúa mỳ, yến mạch và gạo...

Các loại thịt: Tất cả các loại thịt đều có lượng kẽm dồi dào, cha mẹ nên cho trẻ ăn thịt gia cầm không da hoặc thịt nạc với ít chất béo hơn để có đủ lượng kẽm.

Sữa ít béo, sữa chua: Ngoài canxi, uống sữa, ăn sữa chua hàng ngày, có thể đáp ứng nhu cầu kẽm của trẻ. Một cốc sữa chua nguyên chất ít béo, chứa 2,2mg kẽm.

Các loại đậu: Tất cả các loại đậu đều có một lượng sắt, kẽm dồi dào.

PGS. TS. Nguyễn Thị Diệu Thúy cũng nhấn mạnh, trong chế độ ăn hàng ngày, cơ thể chỉ hấp thu được 5 - 15% lượng sắt và 10 - 30% kẽm của thực phẩm. Đi đôi với bổ sung vi chất, cha mẹ nên cho trẻ tăng cường vui chơi vận động, tạo môi trường sống sạch sẽ để giúp trẻ phòng chống bệnh tật, nâng cao đề kháng cho cơ thể.

Khi trẻ có biểu hiện suy dinh dưỡng, thấp còi, hay ốm vặt do suy giảm đề kháng..., cha mẹ cần đưa con đi khám để được bác sỹ chuyên khoa tư vấn phù hợp.

Hương Thảo