

anna88858060 / August 15, 2014 02:18PM

[對嬰幼兒有益的十種超級食物](#)

[img]http://naturalnews.com/gallery/640/Babies/Baby-Being-Fed.jpg[/img]

嬰幼兒肚子還很小所以吃得不多，正因如此他們更需要攝取營養密集的食物，含有豐富營養與抗氧化劑的超級食物就是最適的選擇，這類天然食物通常易於消化，對維持身心健康也有幫助。

下列是十種特別能促進嬰幼兒生長發育的超級食物：

1. 酪梨：含有豐富 $\omega$ -3脂肪酸及其他營養素的酪梨對寶寶而言是很好的選項，直接切片餵給小朋友吃，或是加點母乳一起打成泥狀都是很棒的方式。
2. 豆類：有高含量的抗氧化劑與纖維質，可防止寶寶便秘；豆類也是鐵、蛋白質和維生素B的豐富來源。
3. 藍莓：抗氧化劑比其他新鮮水果都要多，十分有益寶寶的大腦、心臟、眼睛、泌尿和神經系統。藍莓也有高纖維、維生素A和C。
4. 椰子：含有中鏈脂肪酸，與母乳中的營養類似；椰子所含的營養有助於增強免疫系統、改善消化、平衡血糖。
5. 奇異籽 (Chia Seeds)：比藍莓有更多的抗氧化劑，且比全脂牛奶有更多的鈣質。奇異籽也有豐富的 $\omega$ -3脂肪酸、鎂、纖維、鐵、鉀和蛋白質。
6. 深綠色蔬菜：富含大量抗氧化劑、鐵和葉酸，同時還有維生素C、K及鈣；維生素K和鈣對骨骼特別有利。
7. 雞蛋 (放養/有機)：健康的雞蛋能提供高品質的營養，其中所含的膽鹼 (維生素B的成員) 對促進寶寶大腦發育有重要的作用。雞蛋含有豐富蛋白質、 $\omega$ -3脂肪酸、維生素D、葉酸、葉黃素和鋅、鐵、硒等礦物質。
8. 燕麥：是可溶性與不可溶性纖維的良好來源，同時還富含植物化學物質、維生素E、鋅、鐵、鎂和硒；燕麥也有豐富蛋白質，非常適合作為早餐。
9. 藜麥(Quinoa)：提供完整的蛋白質，其中賴氨酸(Lysine)是人體組織生長及修復所需要的一種重要胺基酸。藜麥還富含纖維、錳、鎂、鐵等營養素，且不含麩質，可作為寶寶飲食中穀類的替代品。
10. 地瓜：含有豐富的植物營養素及維生素A和C；地瓜天然的甜味和綿密口感通常也比較受嬰幼兒喜愛。

資料來源：[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz\_buzz002811.html]NaturalNews[/url]

---