健康天使寶
文章

建立寶寶自我保護力，養出健康天使寶

七月 1, 2026

1 MIN



寶寶漸漸長大了，爸爸媽媽帶著寶寶一起外出的機會也越來越多。離開溫暖舒適的家，寶寶就會接觸到新的環境，這時足夠的營養可以為寶寶鞏固堅強的保護力，讓他們成為能與媽媽爸爸一起到處探索新事物的健康天使寶。

•足夠熱量與優質蛋白質是健康天使寶的基礎：

足夠的熱量讓寶寶獲得快速成長所需的能量，優質的蛋白質則是寶寶建立自我保護力的基本原料。營養充足的寶寶不但成長較好，保護力也比較足夠，身體健康爸爸媽媽就好照顧。

•微量營養素也不能少：

許多研究都支持，部分微量營養素會與蛋白質攜手打造，健康且有堅強保護力的好體質。這些營養素包含足量的鋅、鐵、維生素D□維生素E等等。

•改變細菌叢生態，塑造自我保護力：

近年越來越多的研究發現，寶寶健康與消化道的機能相關。因此從小打造良好的消化道機能，是寶寶未來健康成長的基礎。平時注意寶寶是否攝取到適量的膳食纖維、優質蛋白質與脂肪對於養成有自我保護力的天使寶都相當重要！

提供寶寶適量且多元的營養，維持寶寶的活動力，有空時帶著寶寶一起出去曬曬太陽，就能為寶寶打造堅強的自我保護力，讓爸媽輕鬆養成健康的天使寶。