

Bantu Ringankan Flu dan Demam Si Kecil dengan Konsumsi Ini



Memasuki musim penghujan, Datangnya penyakit memang tidak bisa dihindari. Apalagi jika sakit tersebut menimpa si Kecil, tentu Ibu menjadi orang pertama yang dilanda kecemasan. Penyakit yang langganan datang menghampiri anak-anak adalah flu yang disertai demam. Demam pada anak memang bisa disebabkan oleh virus influenza hingga penyebab lainnya. Jika sudah terjadi, demam pada anak tersebut akan menyebabkan si Kecil menjadi lemah dan kehilangan keceriaannya.

Kasus demam pada anak seringkali terjadi dan menimbulkan kecemasan bagi orang tua. Tidak jarang juga si Kecil akan susah makan saat daya tahan tubuhnya semakin lemah dan merasakan efek dari demam tersebut. Mengatasi demam pada anak bisa dilakukan dengan pemberian obat tertentu. Namun, hal tersebut akan lebih cepat menunjukkan hasil bila diimbangi dengan asupan gizi yang optimal dari makanan atau minuman yang dikonsumsi. Nah, Ibu tentu tidak ingin melewatkan gizi terbaik untuk si Kecil saat dilanda demam bukan?

1. Sayuran dan Buah

Dilansir dari buku *Jus untuk Kecerdasan, Kesehatan, & Daya Tahan Tubuh Anak* oleh dr. Prapti Utami, saat sakit atau demam, si Kecil membutuhkan vitamin dan mineral dalam jumlah yang lebih banyak. Agar kebutuhan vitamin dan mineral si Kecil terpenuhi, Ibu perlu memberikannya banyak sayuran dan buah-buahan, terutama yang ia sukai agar ia tetap merasa senang saat mengonsumsinya, ya.

2. Teh Hangat

Teh memiliki kandungan antioksidan yang tinggi. Baik teh hijau atau teh hitam mengandung antioksidan dalam jumlah besar yang bermanfaat melawan penyakit dan virus yang menyerang tubuh. Selain itu, dikutip dari buku *Menu Sehat untuk Anak Sakit*, sajikan teh dengan hangat karena minuman hangat dapat melegakan pernapasan dan menambah stamina.

3. Sop Ayam

Salah satu olahan makanan yang bisa Ibu sajikan saat si Kecil demam atau flu adalah Sop Ayam. Menurut seorang ahli gizi, Tuti Soenardi dalam buku *100 Resep Makanan Sehat untuk Meningkatkan Imunitas & Kecerdasan Otak Bayi-Balita*, sup ayam dianjurkan bagi si Kecil yang sedang demam. Ya, memanfaatkan makanan untuk menunjang pengobatan si Kecil dapat dilakukan, loh. Perpaduan daging ayam kaya protein dengan aneka sayuran segar dan bergizi akan membuat daya tahan tubuh si Kecil semakin meningkat. Yuk sajikan sop ayam selagi hangat kepada si Kecil untuk membantunya mengatasi penyakit flu dan demam.

Jika si Kecil susah makan, Ibu perlu bersikap ekstra sabar atas perubahan sikapnya, ya. Usahakan si Kecil cukup beristirahat. Kemudian, apabila si Kecil tidak kunjung membaik, Ibu sebaiknya segera berkonsultasi ke dokter agar penyakit si Kecil dapat segera terdeteksi, ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/bantu-ringankan-flu-dan-demam-si-kecil-dengan-konsumsi-ini.html>