

Yuk Kenali Pentingnya Vitamin untuk Daya Tahan Tubuh Anak



Bu, ada beberapa hal yang dapat membantu menjaga daya tahan tubuh anak. Diantaranya adalah melalui aktivitas fisik yang cukup dan memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Asupan zat gizi ini dibutuhkan juga termasuk untuk mendukung aktivitas fisik harian anak. Yuk Bu, baca lebih lanjut mengenai manfaat aktivitas fisik dan juga pentingnya vitamin untuk daya tahan tubuh anak dalam mendukung aktivitas hariannya.

Bagaimana aktivitas fisik dapat menjaga daya tahan tubuh anak?

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Tetapi, aktivitas fisik ini sebaiknya dilakukan secara cukup dan tidak berlebihan. Aktivitas fisik tingkat sedang dapat meningkatkan aktivitas sel darah putih dan meningkatkan sirkulasi sel imun ke seluruh tubuh. Tetapi aktivitas fisik yang berat justru dapat memberi efek sebaliknya.

Apa saja vitamin untuk daya tahan tubuh anak?

Beberapa jenis vitamin untuk daya tahan tubuh anak diantaranya adalah vitamin C, vitamin B6, dan vitamin E.

- Vitamin C merupakan salah satu vitamin untuk daya tahan tubuh anak yang paling utama. Vitamin C bisa didapat dari berbagai sumber pangan. Misalnya buah jeruk, stroberi, paprika, bayam, kale, brokoli, dan lainnya.
- Vitamin B6 bekerja mendukung reaksi biokimia pada sistem imun tubuh. Vitamin B6 bisa didapat diantaranya dari sayuran hijau, ayam, dan ikan laut seperti salmon atau tuna.
- Vitamin E juga merupakan antioksidan yang baik untuk membantu tubuh memerangi infeksi. Vitamin E diantaranya bisa didapat dari kacang-kacangan seperti almond, kacang tanah, kacang kedelai, bayam, alpukat dan sebagainya.

Apalagi pentingnya vitamin untuk daya tahan tubuh anak?

Seperti yang disebutkan di atas, aktivitas fisik dapat membantu menjaga daya tahan tubuh anak. Nah, vitamin juga dibutuhkan untuk mendukung si Kecil dalam melakukan aktivitas fisik tersebut. Misalnya vitamin D untuk mendukung kesehatan tulangnya.

Selain vitamin, aktivitas fisik si Kecil tentunya juga perlu didukung oleh asupan zat gizi lainnya. Untuk itu, [MILO](#) bisa jadi pilihan untuk menemani sarapan si kecil dan membantu memenuhi kebutuhan zat gizi si Kecil untuk beraktivitas. MILO mengandung 6 vitamin dan 3 mineral untuk membuat si Kecil makin semangat beraktivitas. Yuk Bu, dukung kesehatan si Kecil dengan supan gizi seimbang setiap hari.

Sumber:

<https://www.verywellfamily.com/best-ways-to-boost-kids-immune-system-620562>

<https://www.parents.com/health/cold-flu/cold/boost-childs-immunity/>

<https://health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunity/>

<https://www.myfooddata.com/articles/vitamin-e-foods.php>

<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=kids-need-their-nutrients--1-19820>

<https://www.milo.co.id/produk>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/yuk-kenali-pentingnya-vitamin-untuk-daya-tahan-tubuh-anak.html>