

Zaman Kanak-Kanak



ARTIKEL

3 Langkah Mudah untuk Meningkatkan Imuniti Si Manja

Sistem imun Si Manja ialah pertahanan utama tubuh terhadap mikroorganisma yang boleh menyebabkan penyakit. Tanpa sistem imun yang kuat untuk melindungi Si Manja, dia mungkin terdedah

kepada pelbagai penyakit.

2 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

Sistem imun Si Manja ialah pertahanan utama tubuh terhadap mikroorganisma yang boleh menyebabkan penyakit. Tanpa sistem imun yang kuat untuk melindungi Si Manja, dia mungkin terdedah kepada pelbagai penyakit. Terdapat beberapa langkah yang boleh anda ambil untuk [menggalakkan sistem imun yang sihat](#).

1. Tingkatkan Kesihatan Usus Si Manja

Oleh sebab usus ialah organ imun terbesar dan 80% daripada sel-sel yang menghasilkan antibodi terdapat dalam usus, pengambilan [nutrisi yang betul](#) adalah sangat penting.

- Cubalah **probiotik**. Ia merupakan populasi besar [bakteria berfaedah seperti probiotik L. reuteri](#) untuk menyokong usus yang sihat dan juga melindungi badan daripada jangkitan bakteria berbahaya.
- Pastikan Si Manja mendapat fiber dan air yang mencukupi setiap hari. Ini membolehkan pergerakan makanan dalam sistem penghadaman.

2. Bersenam Bersama-sama

Senaman adalah salah satu aspek penting dalam amalan gaya hidup sihat, dan Si Manja juga harus digalakkan bersenam.

- Senaman boleh membantu mengawal berat badan, meningkatkan kesihatan kardiovaskular dan melindungi badan daripada penyakit.
- Walaupun tiada bukti mengenai perkaitan antara senaman dan peningkatan sistem imun, bersenam secara kerap boleh menjadikan badan sihat dan kurang jatuh penyakit.
- Senaman boleh membantu Si Manja mengekalkan berat badan yang sihat kerana ia merupakan salah satu cara untuk mengelakkan penyakit tertentu.

3. Kekalkan Kebersihan Diri Si Manja

Pastikan Si Manja mengamalkan tabiat kebersihan diri yang baik, terutamanya selepas menjalankan aktiviti seperti ke bilik air, membelai haiwan peliharaan atau bermain di luar.

- Jika anda atau pasangan anda berasa tidak sihat, elakkan daripada menyebarkan [bakteria yang berbahaya](#).
- Pastikan barang-barang peribadi yang tercemar seperti berus gigi tidak digunakan oleh Si Manja.

Jika anda ingin melengkapi pemakanan Si Manja dengan susu formula yang diperkaya, cubalah [LACTOGROW®](#). Ia mengandungi **probiotik L. reuteri** yang boleh membantu sistem penghadaman Si Manja agar perut Si Manja selesai!