



Chăm sóc dinh dưỡng khéo léo là chìa khóa giúp trẻ ăn uống lành mạnh hàng ngày, các mẹ cũng đã có thể tìm hiểu về kiến thức dinh dưỡng não bộ của bé phát triển vượt trội - đó không phải là kiến thức mà ai cũng biết.

Xin mách các mẹ 6 loại rau bổ não nhất cho bé dựa theo danh sách do Tổ chức Y tế Thế giới WHO khuyến cáo.

Thực vậy, ngay từ khi trẻ giai đoạn ăn dặm thì Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo danh sách những loại rau tốt nhất cho não bộ của trẻ. Dưới đây xin nêu là các loại rau có công dụng tuyệt vời này.

\* **Hẹ**: Hẹ là chìa khóa rất nhiều folate (axit folic là loại axit amin có vai trò quan trọng trong quá trình phân chia tế bào), protein, chất béo, carbohydrate, vitamin B, vitamin C,...là siêu thực phẩm tốt cho sự phát triển của não bộ. Ngoài ra, trẻ ăn hẹ nhiều còn giúp xương chắc khỏe, ngừa táo bón và các vấn đề về da do hẹ giàu vitamin K và chất xơ.

\* Rau cải thìa: Cải thìa không chỉ là loại rau quen thuộc để chế biến nên những món ăn ngon cho bé mà còn chứa nhiều thành phần dinh dưỡng có lợi cho não trẻ. Cải thìa có khả năng giúp tăng cường hệ thống miễn dịch, phòng ngừa bệnh tật và sỏi lây nhiễm trong cơ thể trẻ

\* Cải bó xôi: Chế độ hàng danh loại rau giàu dinh dưỡng bậc nhất, cải bó xôi có lượng dưỡng chất vitamin áp đảo trong danh sách các loại rau củ quả. Chế độ thực mà phương Tây đã có biệt hiệu hình Popeye để nhắc nhở bé hãy chịu khó ăn cải bó xôi. Cải bó xôi có chứa một lượng lớn các carotene và chất sắt, đồng thời là nguồn vitamin B6, axit folic và kali. dồi dào.

Lưu ý mua cải bó xôi, nên lưu ý chọn những bó cải có lá tươi xanh, tránh những lá bị rách, nhăn, dập nát và sẫm màu. Khi chế biến cải bó xôi, để giữ được lượng dưỡng chất có trong rau, mẹ nên băm nhỏ rau thay vì xay nhuyễn. Ngoài ra, thay vì luộc rau, mẹ có thể hấp rau mà không cần cho nước vì trong cải xôi đã có sẵn nước và chính lượng nước này sẽ kết hợp cùng nhiệt độ hấp làm chín rau

\* Cải tây: Các nhà dinh dưỡng đã kiểm tra hàm lượng dinh dưỡng có trong 13 loại lá rau khác nhau và lá cải tây cho thấy kết quả hàm lượng carotene, vitamin C, vitamin B1, protein, canxi vượt trội. Nghiên cứu đã xác định trong 100g lá cải tây có chứa 6,3% protein; 0,6% lipid; 2,1% chất khoáng tổng cộng (nhất là calcium, photpho, sắt); quả chứa tinh dầu có mùi thơm: limonene và các chất chuyển hóa của sadanolic acid

\* **Ớt chuông xanh:** Ớt chuông xanh chứa nhiều oxy hóa, vitamin và rất nhiều nguyên tố vi lượng có thể tăng cường sức mạnh của trẻ, làm giảm mức độ cholesterol và béo phì. Đây là loại quả có lượng vitamin C khá cao. Cứ 100 g ớt có chứa 120 mg vitamin C. Lượng vitamin C này gấp 2,5 lần so với cam... Ớt chuông xanh không hề có vị cay nên mẹ vẫn có thể chế biến cho bé ăn với lượng nhỏ và thưởng xuyên.

\* **Cà chua:** Cà chua có đường (glucose, fructose), protein, chất béo, axit malic, axit citric, carotene, vitamin B1, B2, C, niacin, canxi, photpho, kali, sắt, bo, mangan, đồng, iốt. Cà chua có tác dụng nuôi dưỡng máu rất tốt, kích thích thèm ăn và hỗ trợ não phát triển hiệu quả. Để bảo đảm an toàn mẹ nên chọn mua cà chua già, đã chín thì các ruồng, vũng và nhà kính hoặc mua lượng lớn cà chua chín cây về làm sốt cà chua cho bé bằng cách: Hấp cà chua chín, bóc vỏ, bỏ hạt, nghiền nhuyễn. Cho vào cà chua nghiền một chút muối, đun sôi, để nguội rồi đóng chai, dùng dần. Không nên để cà chua trong túi nilon hoặc cho vào tủ lạnh.

**B.S HOÀNG XUÂN ĐOÀN**

**Người n: Báo Nông nghiệp Việt Nam**