**Khi trẻ ho, có cần kiêng ăn thịt gà, tôm?**

Ai cũng biết tôm rất nhiều đạm và giàu canxi. Tuy nhiên, những chất dinh dưỡng này nằm ở bộ phận nào của con tôm? Cho trẻ ăn tôm như thế nào và kiêng ăn khi nào thì không phải ai cũng biết.

Dưới đây là những tư vấn của ThS.BS Lê Thị Hải, Nguyên Giám đốc Trung tâm Khám Tư vấn Dinh dưỡng - Viện Dinh dưỡng Quốc gia về vấn đề này.

**1. Kiêng ăn tôm, thịt gà khi ho**

Nhiều bà mẹ thấy con ho là kiêng không cho trẻ ăn tôm, không ăn các chất tanh như cua, cá và nhất là thịt gà.... Điều đó là hoàn toàn sai lầm.

Theo chuyên gia dinh dưỡng Lê Thị Hải, ho là do bệnh lý chứ không phải do ăn uống. Nói ăn tôm gây ho bởi phần vỏ và càng của nó. Khi ăn tôm, nếu không bóc vỏ, bỏ càng sẽ dễ mắc ở cổ họng, gây ngứa và ho. Còn phần thịt tôm hay cua, cá thì hoàn toàn không phải nguyên nhân gây ho.

Ngược lại, trong tôm, cua, cá rất giàu chất đạm và dễ tiêu hóa. Vì vậy, kiêng các loại chất ăn mà dân gian thường nói là chất tanh khi trẻ bị ho là quan niệm hoàn toàn sai lầm.

Đáng nói nữa là suy nghĩ kiêng thịt gà khi bị ho đã ăn sâu vào thói quen, suy nghĩ của nhiều người trong khi thịt gà chứa rất nhiều protein, nhất là kẽm. Đặc biệt, kẽm là một trong những chất dinh dưỡng rất quan trọng tham gia vào hệ thống miễn dịch, làm tăng sức đề kháng. Vì vậy, kiêng thịt gà khi ho là không nên. Trái lại, các mẹ nên cho con ăn thịt gà khi ho để tăng sức đề kháng cho trẻ.

**2. Bóc hết vỏ, càng tôm khi ăn**

Cũng theo BS Hải, vỏ tôm, không tốt đối với trẻ đang ho nhưng lại rất tốt khi mẹ cần tăng can xi cho trẻ. Đa phần mọi người cho rằng ăn tôm sẽ có nhiều canxi bởi thịt tôm chứa chất này và tất nhiên, bỏ hết phần vỏ và càng tôm. Nhưng thực chất, lượng canxi chủ yếu ở trong vỏ tôm còn phần thịt tôm chỉ cung cấp chất đạm là chính. Vì vậy, nếu muốn cung cấp canxi cho cơ thể, có thể chọn các loại tôm nhỏ cho trẻ để ăn được cả vỏ.