



## 음식으로 면역력 키우기

- 내가 매일 먹는 음식은 나의 몸이 된다.



### 1. 면역계에서의 비타민과 미네랄의 역할

비타민A, B1, B2, B6, C, 나이아신, 판토텐산	바이러스가 신체에 침입하는 것을 방지하는 것이 바로 피부와 점막이다. 튼튼하면서도 탄력이 있는 피부와 점막은 질병 예방에도 중요한데, 튼튼하면서도 탄력이 있는 피부와 점막을 만드는 데 없어서는 안되는 비타민
비타민B6, B12, C, 엽산	면역계통에서 활약하는 세포들과 적혈구를 증강시키는 데 필요한 비타민
비타민K	혈액이 응고하려면 프로트롬빈 단백질이 필요한데, 이것을 만드는 비타민
비타민B6, B12	기쁨과 쾌감을 불러일으키는 도파민, 기운이 넘쳐 활발하게 하는 노르아드레날린과 세로토닌이 있다. 이런 전달물질을 생산하는 데 필요한 비타민
아연	상처를 치유하는 데는 다량의 단백질 합성이 필요한데, 이때 작용하는 많은 효소에 아연이 필요

### 2. 스트레스를 극복하는 비타민과 미네랄

비타민B1	뇌 활동을 활발하게 하는데, 부족하면 불안감과 초조감이 심해지고 온종일 졸린다.
비타민C	스트레스를 받으면 맨 먼저 상실되는 영양소로 비타민C를 섭취하면 피부가 좋아지고, 감기 걸리는 횟수는 줄어들며, 암도 예방할 수 있다.
비타민E	자율신경기능이상 치료에도 활용되는데, 어깨결림, 냉증 등을 완화 시킨다. 혈액순환을 원활하게 하는 데 가장 효과가 있는 영양소

### 3. 비타민과 미네랄 함유 음식

비타민 B 군	돼지고기, 현미, 고등어, 콩치, 병어, 김, 명란
비타민 C	고추, 여주, 참외, 파슬리, 순무, 시금치, 귤, 딸기, 키위
비타민 E	양배추, 밀, 배아유, 아몬드, 땅콩, 대두콩, 참깨
칼슘	잔물고기(멸치 등), 건새우, 요구르트, 브로콜리, 미역, 무화과
마그네슘	다시마, 김, 땅콩류, 대두콩, 대합조개, 재첩
비타민 D	간, 치즈, 요구르트, 정어리, 콩치, 훈제연어
비타민 K	시금치, 부추, 근대, 무청, (양)배추, (양)상추, 브로콜리
아연	굴, 육류, 어패류

