

★ 나트륨은 줄이GO! 건강은 올리GO!

나트륨은 모든 동물에게 필요한 다량무기질의 하나이며 자연식품에 존재하는 미량의 나트륨으로도 체내작용을 하는데 충분합니다. 현대인은 일상에서 소금이나 식품첨가물을 통해 필요 이상의 많은 양의 나트륨을 섭취하고 있습니다.



학교에서는 식약처에서 권장하고 있는 염도에(국: 0.6~0.7%) 맞추어 관리하고 있으며 또한 나트륨 함량이 많은 가공식품과 소스류의 사용을 지양하고, 천연재료와 양념을 이용하여 나트륨이 과잉섭취 되지 않도록 조리하기 위해 노력하고 있습니다.

★ 싱싱한 채소와 과일을 함께 먹어요~

나트륨이 많은 면류나 가공식품을 먹을 경우 「칼륨」이 많은 식품과 함께 먹어주면 나트륨이 몸 밖으로 많이 배출되도록 도와줍니다. 칼륨은 어디에 많이 들어 있을까요? 채소와 과일에 많이 들어 있습니다.



양배추



시금치



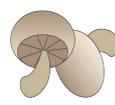
양파



토마토



감자



버섯



브로콜리



키위



바나나

★ 면역력을 높이는 생활 습관

우리 몸은 바이러스와 세균 같은 병원체의 공격을 스스로 막아 낼 수 있는 '면역'이라는 방어 체계를 갖추고 있습니다. 면역력이 약하면 병에 걸릴 수 있으므로 평소 건강한 생활 습관을 유지하는 것이 중요합니다. 면역력을 키우기 위해서는 규칙적인 생활과 균형 잡힌 식사, 충분한 수면, 운동이 중요합니다.

면역력을 높이는 식품 섭취

- 단백질, 비타민, 무기질이 풍부한 식품 섭취하기
- 섬유질과 항산화성분이 풍부한 자연식품과 제철식품 먹기(과일, 녹황색채소 등)
- 발효식품, 마늘, 버섯 등 면역력 증강식품의 섭취
- 인스턴트 식품(고열량 저영양식품, 단순당의 과잉섭취 등)의 섭취 자제
- 충분한 에너지와 수분섭취

