



4월 영양소식

《면역력 강화 식습관》

* 원칙

동일한 환경에서 바이러스 노출 시 개인의 면역 상태에 따라 차이를 보이기 때문에 면역력을 최상의 상태로 관리하는 것이 기본입니다. 개인위생을 철저히 지키고 영양소 균형이 깨지지 않도록 하는 것이 중요합니다!

* 식사요법

① 음식으로 영양분 보충!

면역력을 높일 수 있는 음식으로는 필수 지방산이 풍부한 견과류와 등푸른 생선, 비타민과 미네랄, 섬유질이 많은 채소와 과일, 버섯, 유산균, 해조류 등이 있습니다. 탄수화물은 빵이나 흰 쌀밥보다는 현미나 잡곡밥을 먹는 게 도움이 됩니다. 수분이 부족하지 않도록 물을 충분히 섭취하며 폭식이나 야식, 과식은 피하고 가능한 한 천천히 식사를 하는 것이 좋습니다.

② 비타민 섭취하기!

면역력 강화에 좋은 비타민C가 많은 과일 오렌지, 레몬, 귤 등을 챙겨먹는 것이 좋습니다. 또 평소에 따뜻한 물이나 차를 마시는 것이 면역력 향상에 도움이 됩니다.

③ 찬 음식 먹지 않기!

차가운 음식은 최대한 섭취하지 않는 것이 좋습니다. 차가운 음식이나 음료를 섭취하는 것이 면역력 저하의 주된 원인이며, 음식에 있는 차가운 기운이 위나 장의 기능을 저하시킵니다.

* 면역 기능을 향상시키는 활동

①중간 강도의 운동하기

꾸준한 운동은 우리 몸의 신진대사를 자극하여 면역력을 향상시켜줍니다.

②충분한 수면 가지기

규칙적이고 충분한 수면 습관은 체력 보충을 해주고 면역세포를 생성할 수 있게 해줍니다.

③영양소 섭취하기

면역력에 좋은 음식을 섭취하도록 합니다.

④스트레스 해소하기

면역활동에 필요한 림프구 감소를 억제해줍니다.

* 면역력에 좋은 음식

① 토마토

토마토에는 라이코펜과 안토시아닌이 풍부해 체내 면역 기능을 높여줍니다.

② 마늘

마늘에는 면역력을 강화해주고 에너지 대사를 원활하게 돕는 알라신이 풍부합니다.

③ 시금치

시금치에는 사포닌과 비타민C, 베타카로틴이 풍부하게 함유되어 있어 면역력을 강화하고 항암 치료에 효과가 있습니다.

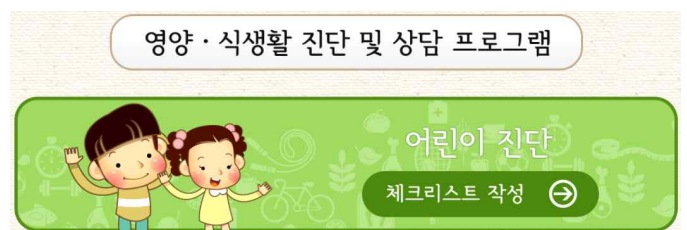
④ 버섯

버섯에는 외부에서 바이러스가 침투했을 때 항원을 없애는 세포를 활성화해주는 베타글루칸이 풍부하게 함유되어 있습니다.



* 영양식생활 진단 및 상담 프로그램

<https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/exhealthylife/index.html>



<출처: 식품안전나라>

2020. 4. 13.

함 열 초 등 학 교 장