

< 건강을 지키는 힘! 면역력! >

□ 면역력이란?

면역력은 우리 아이 몸이 외부의 나쁜 세균이나 바이러스에 맞서 싸우는 힘을 뜻합니다. 건강한 면역력이 없으면 작은 질환도 쉽게 이겨내지 못하고 오래 앓을 수 있는데요, 질환을 회복하는 기간에는 성장에 필요한 에너지를 모두 빼앗기기

때문에 성장기 학생들에게는 면역력이 특히 중요합니다.

□ 면역력을 길러주는 생활습관

- ① **햇볕을 쬐어** 면역력을 높일 수 있는 비타민D가 충분히 생성될 수 있도록 해주세요.
- ② **충분한 수면**을 취해 스트레스 대처능력을 높여주세요.
- ③ **물을 충분히 마셔** 몸의 신진대사를 활발하게 만들어주고, 호흡기 면역력을 강화시켜주세요.
- ④ **크게 웃어** 뇌가 자극을 받아 면역 기능 호르몬 분비가 왕성해질 수 있도록 해주세요.
- ⑤ **자주 환기를 시키고** 그렇지 못할 경우, 유해 물질을 흡착하는 녹색 식물을 실내에 놓아주세요.



□ 면역력 강화 슈퍼푸드 7가지

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

1. **표고버섯** 기운을 돋우고 위장을 튼튼하게!



2. **단호박** 골고루 함유된 영양소로 체력 UP! 면역력 UP!!



3. **사과** 비타민 C가 풍부해 기력은 UP! 혈액순환 왕성! 푸석해진 피부에도 굿!



4. **감**

풍부한 비타민 A, B, C가 감기예방과 함께 피부미용에도 Good~



5. **고등어**

단백질과 오메가3 참고! 노화를 늦추고 면역력 강화에 탁월!



6. **당근**

면역력 강화와 세균감염 방지 1+1 효과!



7. **무**

비타민 A와 C가 풍부해 목감기 예방에 최고!

※ **잠깐!** 한 가지 영양소나 음식만을 섭취하는 것보다는 음식을 골고루 섭취해 영양의 균형을 맞춰주는 것이 면역력 증강에 중요합니다.

☆면역력 강화 식습관

■ 원칙

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

■ 식사요법

평소의 식습관도 중요합니다



따뜻한 음식을 즐겨드세요
찬 음식은 장온도를 낮춰 면역력을 떨어뜨리고 소화가 잘 안됩니다.



식이섬유가 풍부한 음식
장운동을 활발히 시켜 영양이 온몸에 고루 전달 되면, 면역력이 강화 됩니다.



물을 자주 마시는 습관
물을 자주 마시면 노폐물 배출과 혈액순환에 좋기 때문에 면역력 상승에 도움이 됩니다.

면역 기능을 향상시키는 활동



중간 강도의 운동



충분한 수면



스트레스 해소



영양소 섭취

1. 음식으로 영양분 보충!

-> 면역력을 높일 수 있는 음식으로는 필수 지방산이 풍부한 견과류와 등푸른생선, 비타민과 미네랄, 섬유질이 많은 채소와 과일, 버섯, 유산균, 해조류 등이 있다. 탄수화물은 빵이나 흰 쌀밥보다는 현미나 잡곡밥을 먹는 게 도움이 된다. 수분이 부족하지 않도록 물을 충분히 섭취하며 폭식이나 야식, 과식은 피하고 가능한 한 천천히 식사를 하는게 좋다.

2. 비타민 섭취하기!

-> 비타민C가 많은 과일 오렌지, 레몬, 귤, 고구마, 브로콜리 등을 챙겨먹는 것이 좋다. 필수영양소 비타민C는 면역력을 강화에 좋은 역할을 하는 성분임. 또 평소 카페인 들어있는 커피보다 따뜻한 물이나 차를 마시는 것이 면역력향상에 도움이 된다.

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.