

## 1,2월 학부모,교직원 위생교육

겨울철, 몸을 따뜻하게 하는 5가지 음식



### ★ 대구 ★

- 단백질과 미네랄이 풍부하다.
- 비타민A, D, DHA 풍부하다.
- 시력과 피부강화/ 감기예방, 노화방지 효과적이다.
- 타우린 성분이 있어 체내 콜레스테롤 수치를 떨어뜨려 동맥경화 예방한다.



### ★ 귤 ★

- 비타민C, 구연산, 비타민 P, 펙틴, 칼륨 풍부하다.
- 감기예방, 신진대사 원활로 체온이 내려가는 것 방지한다.
- 피부와 점막을 튼튼하게 한다.
- 피로회복, 고혈압 예방, 혈중 콜레스테롤을 낮춰준다.



### ★ 고추 ★

- 캡사이신 성분이 함유, 비타민 A, C 풍부하다.
- 혈액순환 촉진으로 몸 속의 열을 올리고 식욕증진 역할을 한다.
- 면역력 증강, 감기예방, 지방분해 효과적이다.
- 풋고추 2개면 하루 비타민 C 충분량 섭취가능 하다.



### ★ 생강 ★

- 따뜻한 성질을 지니고 있어 감기와 배탈의 증상 완화에 효과적이다.
- 생강의 방향신미 성분은 혈액순환과 체온을 증가시키고 매운 성분은 세균에 대한 살균력에 좋다.



### ★ 부추 ★

- 비타민과 철분, 칼륨이 풍부하다.
- 여성과 남성 모두에게 좋고, 피를 맑게 한다.
- 식초와 결합하면 간 보호 및 피로해소 에너지 충전에 좋다.
- 부추를 익혀 먹으면 위액 분비가 왕성해져 소화를 촉진하고 위장을 튼튼하게 한다.