



# 영 양 · 위 생 소 식 지

(주제 : 봄철 황사·미세먼지 대비하기)

업무담당

박주희, 조현주

남원여자고등학교 식생활관 ☎ 930-0061 ( <https://school.jbedu.kr/jb-nwgirls>)

## 봄의 불청객 황사·미세먼지 미리 알고 예방하세요!

### ■ 미세먼지

- 지름 10 $\mu$ m(0.01mm) 이하로 눈에 보이지 않을 정도로 작은 먼지
- 악성 유해물질 함유
- 각종 호흡기 질환의 원인 및 면역기능 저하

### ■ 황사

- 바람을 타고 날아온 중국이나 몽골 사막지대의 작은 모래먼지
- 인체에 해로움
- 마그네슘·알루미늄·칼슘·칼륨 등의 물질이 토양의 중성화·산림 송충이 피해
- 감소·적조 현상 감소에 도움

### ■ 스모그

- 연기(smoke)+안개(fog)=스모그(smog)
- 미세먼지보다도 훨씬 작은 2.5 $\mu$ m(PM2.5)의 초미세먼지
- 중국의 주요 공업지대에서 발생한 석탄 매연·자동차 배기가스로 발생
- 수은·납·카드뮴·다이옥신·구리 등 중금속과 발암물질로 구성

### ※ 황사와 미세먼지 예방법



- 최대한 외출을 자제하고 창문을 모두 닫아 외부의 미세먼지 유입 방지
- 식약처 인증 'KF 마크'

가 있는 마스크 사용

- 모자·보호안경·장갑 등으로 피부 노출 예방 및 자주씻기
- 물·채소 등 섬유질이 풍부한 음식 섭취



## 황사와 미세먼지에 도움이 되는 음식

- 마늘이나, 도라지, 해조류 등을 섭취
- 마늘 : 유황성분 풍부 / 체내 쌓인 수은 배출 효과
- 도라지 : 호흡기 튼튼하게 하고 염증 제거
- 미역, 다시마, 해조류 : 알긴산성분 풍부, 몸속 유해물질 체외로 배출
- 모과차

### ▶ 도라지의 효능

호흡기를 통해 우리 몸으로 들어간 미세먼지와 황사는 건강에 좋지 않고, 특히 호흡기 질환을 유발 할 수 있습니다. 이럴 때 도라지차를 먹으면 도라지 속 사포닌과 이눌린 성분이 점액 분비를 돕고 가래를 배출하게 하여 몸속에 들어간 유해물질을 배출 할 수 있게 도와줍니다. 또한 기관지 점막을 튼튼하게 해주고, 미세먼지 흡입으로 손상되기 쉬운 폐를 효과적으로 보호해 줍니다. 도라지 속 성분은 염증치료 기능까지 있어 목이 아플 때 도라지를 달여서 차로 마시면 기관지염에도 좋은 효능을 볼 수 있습니다.