



10월 영양 소식

군산동고등학교 2022

날짜 (2022. 9. 30)

영양상담실

☎(063)450-1160

제 목

면역력 증진! 건강한 하루 만들기



질병에 맞설 수 있는 면역체계를 유지하는 것은 건강을 지키는 가장 중요한 방법입니다. 특히 가을철에는 아침·저녁으로 쌀쌀해진 날씨로 인해 감기, 알레르기 비염, 천식 등과 같은 면역력과 관련된 질병에 걸리기 쉽습니다. 여름철 약해진 체력과 면역력을 높여 건강하게 환절기를 보내기 위해서는 일상생활에서 면역력을 높이는 식생활을 실천하는 것이 필요합니다.

■면역력을 높이는 영양소

영양소	기능	주요 급원식품
비타민A	항암작용, 항바이러스 기능	당근, 호박, 고추 등
비타민C	항산화작용으로 면역세포가 손상되는 것을 방지	파프리카, 양배추, 키위, 오렌지 등 과일류
비타민D	면역조절세포의 증식과 분화의 조절에 관여	햇빛을 쬐면 합성 기름진 생선, 버섯 등
비타민E	면역반응 증진	견과류, 토마토, 시금치 등 푸른잎 채소류
단백질	체내 세포, 조직 생성·보수, 면역반응에 관여하는 항체의 구성 성분으로 질병에 대해 저항력을 지님	고기, 생선, 달걀, 콩

■면역력을 높이는 생활습관

1. 단백질, 비타민, 무기질이 풍부한 식품 섭취하기

- 지방이 적은 육류, 생선류, 콩류에 들어 있는 단백질을 충분히 섭취합니다.
- 비타민과 무기질이 풍부한 과일(사과, 감귤류 등), 채소(당근, 파프리카, 양배추 등), 해조류(김, 미역 등)를 충분히 섭취합니다.



2. 건강한 식생활 실천하기

- 1) 영양소를 골고루 섭취하여 건강을 유지합니다.
- 2) 끼니를 거르지 않고, 특히 아침밥은 꼭 섭취합니다.
- 3) 간식을 먹을 때에는 패스트푸드, 과자 보다는 고구마, 과일, 우유 등 건강한 자연식품 위주의 간식을 선택합니다.
- 4) 된장, 김치, 요구르트 등 발효식품은 체내 불순물을 제거해주고, 병원체에 대한 면역력을 높하는데 효과적입니다.
- 5) 탄산음료, 가당 음료 대신 물을 충분히 섭취합니다. 물은 우리 몸 속 전해질의 평형을 유지해 주고, 면역력을 높이는 효과가 있습니다.

3. 올바른 손 씻기 습관화하기

“흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻어요.”

- 손 씻기는 가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법입니다.
- 올바른 손 씻기는 손에 있는 병원체를 제거하여 우리의 면역력을 높여주고, 감염률을 절반으로 줄여줄 수 있습니다.



4. 규칙적인 운동과 충분한 수면하기

- 규칙적이고 살짝 땀이 날 정도의 적당한 운동은 면역세포와 림프액의 흐름을 활발하게 합니다.
- 잠을 잘 때 뇌에서 분비되는 멜라토닌이라는 호르몬이 면역력을 높여줍니다.

* 청소년은 하루 권장 수면 시간 : 7시간 이상 자는 것이 좋습니다.

2022년 9월 30일

군산동고등학교장 (직인생략)