

자립 · 경애 · 형승

영 양 교 육

식생활관

063 - 530 - 2339

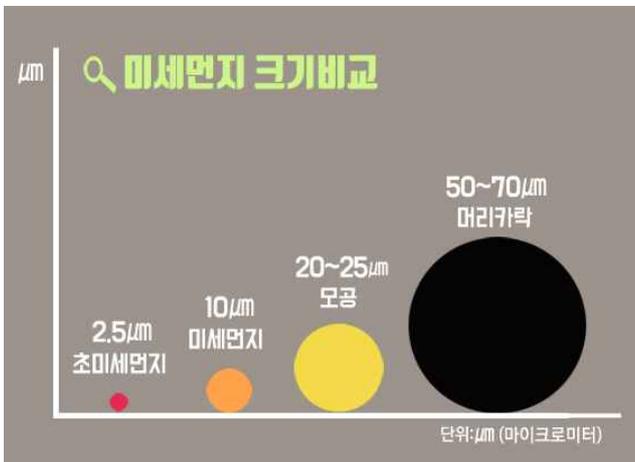
<http://www.seoyoung.hs.kr>

전국 미세먼지 주의보! 주의하세요!

① 미세먼지란?

지름이 10 μ m이하의 우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자, 사람의 폐포까지 깊숙하게 침투해 각종 호흡기 질환의 원인이 될 수 있습니다.

② 미세먼지의 크기는 얼마나 될까요?



③ 미세먼지가 높은 날 건강 생활수칙

(미세먼지 등급상 ‘약간나쁨(81 μ m/m³.일)’ 이상인 경우)

- 가급적 실외 활동 자제 (특히 어린이, 노약자, 호흡기 및 심폐 질환자 등)
- 학교나 유치원은 실내 체육수업으로 대체 권고
- 실외 활동 시에는 황사 마스크 착용
- 창문을 닫고 빨래는 실내에서 건조
- 흐르는 물에 코 세척을 하고 세안 자주하기
- 가급적 대중교통 이용

<p>좋음(0~30) 외출시실외활동 자제없음</p>	<p>보통(31~80) 외출시실외활동 자제없음</p>	<p>약간나쁨(81~120) 호흡기및심혈관질환자는 가급적외활동 자제</p>
<p>나쁨(121~200) 노약자(노인, 어린이)는 심한외활동 자제</p>	<p>매우나쁨(201~300) 호흡기및심혈관질환자, 노약자(노인및 어린이)는 야외활동 금지(실내생활)</p>	<p>위험(301~600) 환자 및 노약자는 야외활동 금지, 일반인도 실외활동 자제</p>

④ 황사, 미세먼지, 중금속 중화시키는 식품



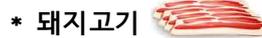
* 마늘

공기, 물, 생선 섭취 등을 통해 몸 안에 수은이 쌓이면 만성피로, 어지러움, 식욕 상실, 고혈압 등의 증상을 유발한다. 황사에도 수은이 포함돼 있다. 유황 성분은 몸속에서 수은과 결합해 장을 통해 배변되도록 도와준다. 마늘은 유황 성분을 다량 함유하고 있어 몸속의 수은을 배출하는 효과가 탁월하다.



* 미역

미역에 많이 들어있는 알긴산은 중금속 해독은 물론이고 농약, 환경호르몬, 발암물질까지 흡착해 배설시키는 기능을 한다. 굴이나 전복 속에 많이 들어 있는 아연도 체내에 쌓여 있는 납을 배출하는 효과가 있다.



* 돼지고기

돼지고기를 먹으면 미세 먼지에 포함된 카드뮴이나 납 등을 배출하는 효과를 얻을 수 있는 것으로 알려져 있다. 돼지고기 속의 불포화 지방산이 탄산가스를 중화해 폐에 쌓인 공해물질을 없애기 때문이다. 특히 붉은 살코기는 위장 속의 중금속 배출 및 해독 효과가 뛰어나다고 알려져 있다.



* 녹차

물을 마시는 것이 생각보다 힘들다면, 물 대신 녹차를 마시는 것도 좋다. 녹차에는 비타민이 풍부하게 들어 있어 면역력을 강화시켜 주고 기침을 감소시켜 주는 효과도 있다. 또한 카페인이 소량 들어 있어 정신을 맑게 하고 이뇨 작용을 도와 중금속의 배출을 돕기 때문에 물만 섭취하기가 힘든 경우에는 녹차의 형태로 마시면 더욱 좋다.