

겨울철 건강관리

❖ 환절기의 대명사 “감기”

갑자기 추워지면 우리 신체는 적절한 체온을 유지하는데 어려움을 겪게 되고, 체온의 저하로 호흡기 점막을 통한 감기 바이러스의 침범을 받기 쉬워진다.

❖ 환절기 신체적 특징

바이러스나 세균을 자연적으로 이겨낼 수 있는 신체 저항능력이 떨어진다.

- 여름철에 맞춰졌던 체질이 원상태로 회복되지 않아 곧바로 적응을 하지 못하기 때문에 쉽게 피로감을 느낄 뿐 아니라 면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽다.
- 특히 감기는 고열, 통증 등을 유발하는 만큼 보다 세심한 주의가 필요하다.

❖ 감기에 걸리지 않으려면

- 외출 후 손발을 깨끗하게 씻는다.
- 음식을 골고루 섭취한다.
- 규칙적인 운동과 충분한 휴식을 통하여 신체의 방어능력을 키워 놓는다.

※ **과로, 스트레스, 과음 및 흡연을 피하고, 비타민, 무기질이 풍부한 채소, 과일과 단백질 식품 등의 충분한 영양소 섭취는 감기 치료는 물론 예방에도 도움이 됩니다.**

❖ 겨울철 건강에 좋은 화이트 푸드

몸을 움츠리게 만드는 추운 날씨에는 ‘화이트 푸드’를 먹는 것이 좋다. 화이트 푸드는 **폐나 기관지를 튼튼하게 해 감기를 예방하기 때문**이다. 또 유해 물질을 몸 밖으로 내보내는 디톡스 효과가 있고 외부로 부터 들어오는 각종 바이러스에 대한 저항력도 길러준다. 흰색을 만드는 것은 안토코산틴이다.

그중 이소플라본은 여성호르몬인 에스트로겐 효과를 내기 때문에 폐경기 초기 증상을 완화시킨다. 동맥경화, 고혈압, 노화 방지에도 효과적. 유해물질을 몸 밖으로 내보내고 심장병을 예방하며 면역력을 길러준다.

대표식품 :

배, 알로에, 바나나, 양파, 콩, 버섯, 참깨, 마늘, 무, 순무, 콩나물

❖ 살찌는 이유는

“추위에 대비하려는 자연반응”

- 체내 지방 축적

추운 날씨를 잘 견뎌내기 위해 온몸에 지방을 저장하려는 본능적인 생리현상이 일어난다.

- 여름에 열을 발산하기 위해 피부표면에 확장되어 있던 혈관이 가을, 겨울에 서서히 수축하면서 에너지 소비량이 감소하게 된다.

- 식욕이 왕성해짐

무더위에 지쳐있던 심신이 회복 되면서 신체 세포가 다시 생기를 얻고, 소화액의 분비가 촉진되어 식욕이 당기게 된다.

- 활동량이나 운동량이 줄어듦

다른 계절에 비해 움직임이나 운동량, 횟수가 줄어 과도한 체지방 축적으로 비만우려가 크므로 열량이 높은 기름진 음식이나 과식은 피하는 것이 좋다.



철저한 위생관리



규칙적인 운동



충분한 수면



균형 잡힌 영양섭취