

# 5월 영양 및 위생교육



## 영양·식생활 교육

### 두뇌발달 돕기

#### ■ 두뇌발달을 돕기 위한 식생활

1. 아침 먹기 : 우리가 자는 동안 포도당이 소모되므로 아침 식사를 통해 포도당을 공급해 줘야 원활한 두뇌 활동이 가능합니다.
2. 질 높은 기름 먹기(참기름, 들기름 등) : 유지 중 필수지방산은 성장과 두뇌 활동에 도움이 됩니다. 그러나 칼로리가 높기 때문에 과량은 금물!
3. 생선 먹기 : 불포화지방산 중에서도 DHA와 EPA가 풍부하여 두뇌 발달을 비롯한 기억력과 학습 능력을 증진시키는 데 도움을 줍니다.

#### ■ 두뇌발달을 돕는 식재료



##### <오리고기>

오리고기에는 비타민A와 미네랄이 풍부해 두뇌성장과 기억력, 신경계 발달에 좋다. 또한 어린이 성장발육에도 좋습니다.



##### <검은콩>

검은콩에 있는 레시틴 성분은 두뇌 영양 공급을 도와줍니다.



##### <달걀>

달걀에는 신경전달 물질의 원료인 레시틴이 풍부하여 기억력과 집중력을 높여줍니다.



##### <참나물>

채소 중에서도 유독 베타카로틴이 풍부한 참나물은 안구건조증을 예방하고 뇌의 활동을 활성화 합니다.



##### <견과류>

견과류의 불포화 지방산과 풍부한 비타민E는 뇌세포막이 튼튼해지도록 도와줍니다.



##### <아보카도>

아보카도의 지방 80%가 불포화지방산으로 그 중 리놀산이 콜레스테롤의 산화와 분해를 막아 뇌 혈액순환을 도와줍니다.

※자료출처: 식품안전나라, 대한영양사협회, 대한민국 식재총람, 대한민국 8도 식재 총서



## 식품 위생·안전교육

### 미세먼지 예방하기

#### ■ 미세먼지 크기, 실감할 수 있나요?

머리카락의 1/6~1/25배나 작은 미세먼지는 주로 중금속, 유해화학물질과 같은 대기오염 물질로 이루어져 있습니다.

#### ■ 미세먼지가 인체에 미치는 영향은?



- 눈 : 알레르기성 결막염, 각막염
- 코 : 알레르기성 비염
- 기관지 : 기관지염, 폐기종, 천식
- 폐 : 2.5μm미만 미세먼지는 폐 속 깊이 침투하여 폐포에 흡착, 폐포를 손상시킵니다.

#### ■ 미세먼지에 도움이 되는 식품

- ①배 : 배의 루테올린 성분은 미세먼지로 생긴 염증을 완화시키는 효과가 있습니다.
- ②마늘 : 마늘에 함유된 알리신과 셀레늄이 체내에 쌓인 중금속 등의 독소들을 체외로 배출하는데에 도움을 줍니다.
- ③미나리 : 비타민과 무기질이 풍부한 미나리는 체내 중금속을 몸 밖으로 배출하는 데에 도움이 됩니다.
- ④블루베리 : 비타민C와 베타카로틴은 미세먼지의 체내 염증을 완화시키고, 설포라판은 폐에 붙은 유해물질을 제거하는데 도움을 줍니다.

#### ■ 미세먼지 속 건강한 식품 보관법

- ①조리기구는 세척·살균하여 잔존 먼지 제거 후 보관·사용 합니다.
- ②포장되지 않은 과일이나 채소는 2분간 물에 담근 후, 흐르는 물에 30초간 씻고 필요에 따라 1종 세척제(채소용 또는 과일용)를 이용해 세척합니다.
- ③포장되지 않은 식재료 및 조리된 음식은 덮개가 있는 용기에 옮겨 밀봉·보관 합니다.



※자료출처: 식품안전나라, 식품의약품안전처



## 면역력 UP! 푸드 「4월-부추」

부추는 다른 향신료에 비해 비타민A의 함량이 월등히 높고 비타민 B2와 비타민 C, 카로틴, 칼슘, 철 등의 영양소가 많은 녹색채소다. 예전부터 우리나라에서는 부추를 먹으면 몸이 따뜻해지고 감기에 잘 걸리지 않으며 설사와 복통에도 효과가 있다고 전해진다.

※자료출처: 대한민국 식재총람