

면역력 높이기

□ 면역력이란?

외부의 병원균, 바이러스로부터 자신을 스스로 보호하는 강한 방어 체계를 가지고 있습니다. 이러한 시스템을 면역이라고 합니다. 면역력은 그 힘을 이야기하는 것으로 면역력이 높을수록 병에 걸릴 위험이 낮아집니다. **균형 잡힌 식습관**은 튼튼한 기초 체력을 만들어주며, 면역력을 길러줍니다. 면역력을 기르는 생활 습관으로는 손씻기, **규칙적인 운동과 충분한 수면**이 있습니다. 규칙적인 운동과 충분한 수면은 면역세포와 림프액의 흐름을 활발하게 하고, 잠을 잘 때 뇌에서 분비되는 멜라토닌이라는 호르몬이 면역력을 높여줘 하루 7시간 이상 자는 것을 권장하고 있습니다.

□ 골고루 먹어요!

- 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기, 생선, 달걀, 콩류, 우유, 유제품을 균형 있게 먹어 건강을 유지해요.
- 지방이 거의 없는 육류, 생선류, 콩류에 들어 있는 단백질을 충분히 먹어요.
- 비타민과 무기질이 풍부한
- 과일(사과, 감귤류 등),
- 채소(당근, 파프리카, 무 등),
- 해조류(김, 미역 등)를
- 충분히 먹어요.



식중독 예방 3대 요령

식중독 예방 3대 요령



식품의약품안전처

- 손은 비누를 사용하여 손가락 사이사이, 손등까지 골고루 물로 20초 이상 씻기
- 음식물은 중심부 온도가 80℃, 1분 이상 조리하여 속까지 익혀 먹기
- 물은 끓여서 먹기

5월 식중독 주의 정보

기온 상승으로 인해 클로스트리움 퍼프린젠스, 병원성대장균, 살모넬라 등 세균성 식중독 발생의 위험이 증가할 수 있습니다. 끓인 음식도 주의가 필요한 식중독 균인 '**클로스트리디움 퍼프린젠스**'에 대해 알아보시다.

□ 특징

- 산소가 없는 약간의 고온(43~47℃)에서 잘 자라는 혐기성 세균
 - 열에 약해 75℃ 이상에서 불활성화되나, 살아남은 *아포가 혐기적 조건(많은 양의 음식 조리 후 방치)에서 다시 증식하여 식중독을 유발하기도 함
- *아포: 생존이 어려운 환경에서 휴면상태인 아포형태로 유지하고 있다가 세균이 자랄 수 있는 환경이 되면 독소를 생성함

□ 오염경로

- 육류 등을 대량 조리 후 실온에 방치 시, 서서히 식는 과정에서 아포가 깨어나 식중독 유발
- 운반도시락, 벌크형 운반 급식 제공 시, 배송하는 동안 보온박스 내에서 퍼프린젠스균이 증식되기 쉬우므로 온도 관리 주의

□ 증상

- 주로 설사(수양성 설사)와 복통, 집단 발병 시 환자는 단시간에 집중하여 발생

출처:식품의약품안전처