

# 감기예방에 좋은 영양소 및 식품(10월)

## 1. 비타민A

비타민A는 목, 코등 외부의 세균이 침입하기 쉬운점막(피부)를 튼튼하게 하기 때문에 기침이나 콧물이 많이 나는 감기에 좋다.

◎ 많이 든 식품 : 장어, 버터, 계란노른자, 당근, 시금치, 꽃감, 고구마



## 2. 비타민C

비타민C는 갑자기 추울 때 기온변화에 잘 적응 할 수 있도록 해 주며 열이 많이 나는 감기에 좋다.

◎ 많이 든 식품 : 과일류(배,밀감,포도,유자), 채소, 레몬, 녹차



## 3. 단백질과 지방

지방은 추위에 약해진 몸을 보호해 주고 단백질은 몸의 세포와 병균을 막는 세포를 만든다.

◎ 많이 든 식품 : 콩, 생선류, 두부, 우유, 쇠고기, 계란, 땅콩, 호두 잣



## ☞ 감기예방을 위한 민간요법

1. 감기 초기에 춥고 몸살기가 있을 때 밀감(또는 레몬) 1개에 생강 3쪽, 파뿌리(흰 부분) 3개를 넣고 달여서 마신다.
2. 배를 강판에 갈아서 베 보자기에 짜서 즙을 내어 벌꿀과 섞어서 마시면 재채기, 콧물 감기에 좋다.
3. 유자껍질을 잘게 썰어 설탕에 절인 다음 시럽만 떠서 마신다.  
(끓이면 비타민 C의 효과가 덜하다.)