

면역력을 높이는 영양소

1. 면역력

‘면역력’이란 세균, 바이러스, 곰팡이 등과 같은 유해균으로부터 우리 몸을 보호해주는 **“체내 방어 시스템”**을 의미합니다.

2. 면역력을 높이는 영양소

영양소	기능	주요 급원식품
비타민 A	항암작용, 항바이러스 기능	당근, 호박, 고추 등
비타민 C	항산화작용으로 면역세포가 손상되는 것을 방지	파프리카, 양배추, 키위, 오렌지 등 과일류
비타민 D	면역조절세포의 증식과 분화의 조절에 관여	- 햇빛을 쬐면 합성 - 기름진 생선, 버섯 등
비타민 E	면역반응 증진	견과류, 토마토, 시금치 등 푸른잎 채소류
단백질	체내 세포, 조직 생성·보수, 면역반응에 관여하는 항체의 구성성분으로 질병에 대해 저항력을 지님	고기, 생선, 달걀, 콩

면역력을 높이는 생활습관

체내 바이러스와 세균 등 병원체의 공격을 방어하는 ‘면역력’이 저하되면 질병에 걸릴 수 있기 때문에 **건강한 식생활 및 생활습관을 유지하는 것이 중요합니다.**

1. 단백질, 비타민, 무기질이 풍부한 식품 섭취하기



지방이 적은 육류, 생선류, 콩류에 들어 있는 **단백질**을 충분히 먹어요.

· 비타민과 무기질이 풍부한 **과일** (사과, 감귤류 등), **채소**(당근, 파프리카, 양배추 등), **해조류**(김, 미역 등)를 충분히 먹어요.



2. 건강한 식생활 실천하기



- 1) **영양소를 골고루 섭취**하여 건강을 유지해요.
- 2) 끼니를 거르지 않고, 특히 **아침밥은 꼭 먹어요.**
- 3) 간식을 먹을 때에는 패스트푸드, 과자 대신에 **고구마, 과일, 우유** 등을 섭취해요.
- 4) **된장, 김치, 요구르트 등 발효식품**은 체내 불순물을 제거해주고, 병원체에 대한 면역력을 높여줘요.
- 5) 탄산음료, 가당 음료 대신 **물**을 충분히 마셔요. 물은 우리 몸 속 전해질의 평형을 유지해 주고, 면역력을 높이는데 도움을 줘요.

3. 올바른 손 씻기 습관화하기

“흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻어요.”

손 씻기는 가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법입니다. 올바른 손 씻기는 손에 있는 병원체를 제거하여 우리의 면역력을 높여주고, 감염률을 절반으로 줄여줄 수 있습니다.



4. 규칙적인 운동과 충분한 수면하기

- **규칙적이고 살짝 땀이 날 정도의 적당한 운동**은 면역세포와 림프액의 흐름을 활발하게 합니다.
- 잠을 잘 때 뇌에서 분비되는 **멜라토닌**이라는 호르몬이 면역력을 높여줍니다. **청소년은 하루 7시간 이상 자는 것이 좋습니다.**

자료출처: 바이러스에서 살아남기, 곰돌이CO.(2009), 질병관리본부, 영양과식생활(1학년,2학년), 경기도교육청