〈11월 학생영양정보〉

코로나19예방을 위한 면역력을 높이는 식생활

면역력은 외부로부터 들어온 이물질에 대한 인체방어 시스템인데, 세균, 바이러스, 병원균 등의 이물질을 몸 안으로 들어오지 못하게 하거나 혹은 몸 속에 들어온 이물질의 힘을 약화시킬 수 있는 힘을 말합니다. 감기부터 암까지 모든 병의 시작과 치료, 그리고 재발 여부는 면역력을 얼마나 잘 지키고, 높이느냐에 달려 있습니다. 그런데 모든 병의 예방과 치료에 가장 중요한 면역력은 평소의 습관에 의해 좌우된다는 사실 알고 계십니까? 특정 음식만 잘 먹어서 지킬 수 있는 것이 면역력이면 얼마나 좋을까, 그러나 아쉽게도 면역력은 특정 음식이 해결해 줄 수 있는 것이 아니고, 식사, 생활습관, 그리고 심리상태가 모두 바로 잡혀야만 좋아질 수 있습니다. 감염으로부터 내 몸을 지켜주는 면역력을 높이는 식생활 습관을 알아봅시다.

1. 면역력을 높이는 음식

1-1. 면역력을 높이는 음식

❤ 천연식품

같은 비타민 C도 레몬, 귤 등의 천연식품으로 섭취하는 것이 비타민 알약으로 섭취하는 것보다 훨씬 좋은 방법이다. 왜냐하면, 천연식품에는 비타민 C 외에도 피로회복에 좋은 과당은 물론이고 미네랄, 섬유소, 기타 다른 비타민들도 풍부하게 들어있어 인체에 두루 이롭기 때문이다. 특히 면역력 향상을 위해 영양을 보충하거나 필요한 영양소를 섭취할 때 알약형태로 필요한 것만 섭취하는 것보다는 천연식품 자체를 먹는 것이 좋다.

❤ 로컬푸드

반경 50km 이내에서 생산된 믿을 수 있는 친환경 지역농산물을 말한다. 장거리 운송과정을 거치지 않아 신선도가 극대화된 식품이다. 농산물 직거래 등을 통해 유통과정이 짧고 안전한 농산물이어서 신선할 뿐 아니라 영양가도 최고이고 맛 좋은 것은 덤이다. 신선한 먹거리는 면역력을 높이는 기초가 된다.

❤ 컬러푸드

컬러푸드의 빨강, 노랑, 초록, 보라, 검정, 흰색 등의 색깔은 식품의 파이토케미컬(phytochemical) 성분에 의한 것이며, 이 파이토케미컬은 인체에 항산화, 면역력 증진 등에 도움을 준다. 하루에 다섯 가지 색깔의 과일이나 야채를 골고루, 될 수 있는 한 많이 섭취하면 안토시아닌, 베타카로틴, 폴리페놀 등의 다양한 파이토케미컬 성분 덕분에 면역력이 향상된다.

❤ 발효음식

발효음식은 음식을 발효하는 과정에서 생기는 발효균이 면역력을 높이는 작용을 한다. 김치, 된장, 간장 등의 발효음식은 면역력 향상에 도움이 되는 슈퍼푸드, 그리고 대표적인 슬로푸드로 서양에서도 인기가 높다.

1-2. 면역력을 높이는 음식의 예

❤ 고등어

몸에 좋은 등 푸른 생선의 대표 격인 고등어는 가을에 살이 올라 제 맛을 낸다. 비타민 A가 풍부해 몸의 면역력을 높이는데 도움을 준다. 환절기에 고등어를 자주 먹으면 병원균에 저항하는 힘을 길러준다. 고등어는 무나 레몬과 함께 먹으면 더욱 좋다.

무는 비타민 C와 소화 효소가 많아 생선 비린내를 없애주고 면역력 증진에 효과적이다. 레몬도 비타민 C가 많아 같은 효과를 낸다. 고등어구이의 탄 부분에 들어있는 발암 물질도 없애준다.

❤ 석류

항산화 성분이 꽉 찬 과일이 바로 석류다. 약 600개의 씨가 들어 있는 석류의 산화 억제 성분이 체내 면역력을 증가시키는 역할도 한다.
석류는 몸 안의 독소를 배출하고 지방 분해를 촉진해 다이어트와 피부에 좋은 식품이다. 석류의 씨에는 갱년기 장애에 좋은 천연 식물성 에스트로겐이 들어 있고, 껍질에 들어있는 타닌은 동맥 경화와 혈전을 예방하며 혈압 상승을 억제한다.

❤ 대하

대하는 몸집이 큰 새우를 말한다. 껍데기에 키틴과 키토산이 많아 몸의 면역력을 길러주고 혈압을 조절해준다. 대하를 껍질째 삶아 국물을 버리지 않고 먹으면 칼슘 섭취량을 높일 수 있다.
골다공증 예방과 더불어 성장기의 청소년 뼈 건강에도 도움을 줄 수 있다. 카로틴이 많은 것도 큰 장점이다. 평상시에는 진한 녹색을 띠고 있지만 열을 받거나 조리 후에는 붉은 색이 나타난다. 이 성분은 혈중 콜레스테롤을 낮추는 작용을 한다.

❤ 오렌지, 귤

오렌지, 귤 등 감귤류에 풍부한 비타민 C는 면역력을 높여주고 항산화 작용을 해 감기 예방과 피로 해소, 피부미용, 스트레스 해소에 도움을 준다.

감귤류에는 비타민 C 외에도 눈을 좋게 하는 비타민 A와 혈관을 보호해 고혈압과 동맥경화를 예방하는 비타민 P 등도 많이 들어있다. 또 불포화지방산의 산화를 방지하고 콜레스테롤이 축적되는 것을 억제하는 비타민 E도 많다.

1-3. 면역력을 높이는 음식 레시피

《 오렌지주스 얼그레이 티 》

재료

오렌지 주스 120ml
뜨거운 물 180ml
얼그레이 티백 1개

만들기

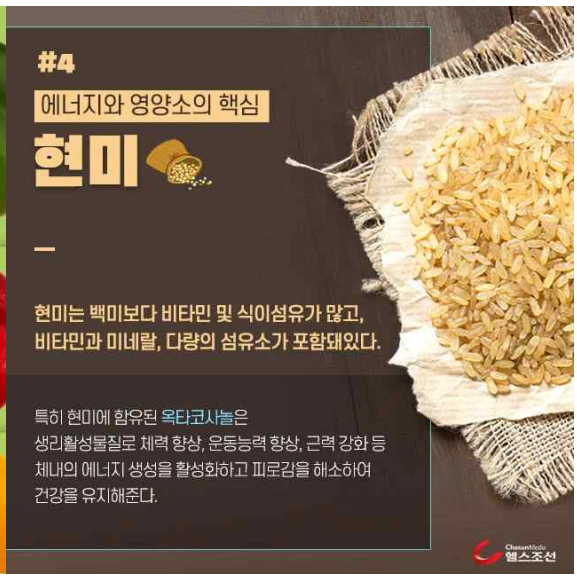
1. 차주전자에 물을 데운다.
2. 머그잔에 얼그레이 티백을 넣고 뜨거운 물을 붓는다.
3. 약 2분 가량 차를 우린다.
4. 오렌지 주스를 머그잔에 따르고, 신선한 민트잎을 넣어 즐긴다.

오렌지 주스의 비타민C는 강력한 항산화 성분이며 면역력을 높이는 효과가 있다. 칼륨은 체내 수분이나 전해질 균형을 맞출 뿐 아니라 근육 기능에 중요한 역할을 하며, 엽산은 세포 분열과 적혈구 기능에 꼭 필요한 영양소다. 타닌과 카테킨 성분을 함유해 면역력에 도움을 주는 얼그레이로 만든 간단 면역력 음료인 얼그레이 오렌지주스! 오후 공부, 업무 중 피곤함을 느끼거나, 운동 후 전해질과 수분이 필요할 때 마시면 좋다.

#1
종합 면역식품
돼지고기
돼지고기에는 양질의 동물성 단백질과
아연, 비타민B군, 셀레늄이 함유돼 있다.
아연은 면역을 담당하는 백혈구 생성에 관여해
면역 무기질이라고도 부른다. 또 강력한 면역 증강 및
항산화 효과가 있는 셀레늄과 비타민 B1도 풍부한데,
마늘·양파와 함께 섭취할 경우 '알리티아민'이 형성돼
신진대사 기능과 면역력 증진에 탁월한 효과를 볼 수 있다.
헬스조선

#2
속까지 꽉 찬 베타카로틴
고구마
고구마는 100g당 베타카로틴 함량이
113μg으로, 여러 질병을 예방하는데 도움이 된다.
비타민A인 베타카로틴의 효능은 항산화 작용, 노화방지,
세포 재생 촉진, 면역력 증강 등으로 다양하다.
또 고구마에 함유된 안토시아닌 성분은
항산화뿐만 아니라 간 기능도 보호한다.
헬스조선

#3
각종 비타민의 보고
파프리카
알록달록한 색깔과 아삭한 식감을 자랑하는
파프리카는 성분도 다양하다.
비타민A·C와 베타카로틴을 함유해
질병 예방과 항산화 작용에 효과적이다.
특히 비타민C의 양은 레몬의 2배, 오렌지의 3배다.
리코펜이 함유된 빨간색 파프리카는
어린이 성장촉진과 면역력 강화에도 도움이 된다.


#4
에너지와 영양소의 핵심
현미
현미는 백미보다 비타민 및 식이섬유가 많고,
비타민과 미네랄, 다량의 섬유소가 포함돼있다.
특히 현미에 함유된 옥타코사놀은
생리활성물질로 체력 향상, 운동능력 향상, 근력 강화 등
체내의 에너지 생성을 활성화하고 피로감을 해소하여
건강을 유지해준다.
헬스조선

#5
자연이 준 천연 장수식품
고등어
고등어는 EPA를 다량 함유한
등푸른 생선의 대표 주자다.
고등어의 지방에는 오메가-3 불포화지방산인
EPA와 DHA 등이 풍부하다. EPA는 동맥경화,
뇌졸중을 예방하고 혈압과 혈중지방을 낮추는
성분을 갖고 있다. 또 DHA는 두뇌가 활발하게
활동하도록 하고, 노인성 치매 예방에도 좋다.
헬스조선

2. 면역력을 높이는 습관

❤ 충분한 잠

하루 8시간 정도의 수면시간을 확보하는 것이 면역력을 키우는데 큰 도움이 된다. 특히 밤 11시부터 새벽 3시까지는 가장 깊이 잠을 자야 하는 시간이며, 이때 면역력을 강화시키는 멜라토닌 호르몬이 분비되기 때문에 밤에는 자고 낮에는 깨어 있는 생활을 하는 것이 좋다. 반대로 수면이 부족하면 호르몬의 불균형으로 면역력이 저하된다.

❤ 바른생활

불규칙적인 생활은 면역력을 떨어뜨려 잔병에 시달리게 만든다. 규칙적으로 자고 일어나는 생활습관은 신체 면역체계를 제대로 유지하는데 기초가 된다.

❤ 걷기

하루 1시간 정도의 걷기는 혈액순환을 좋아지게 하고 면역세포와 림프액의 순환을 도와 면역력을 향상시킨다. 그러나 2시간 이상의 격렬한 운동을 하는 것은 활성산소를 만들어내어 노화를 앞당기기도 하고 면역력을 떨어뜨릴 수도 있으니, 운동은 안 해도 문제지만, 너무 많이 해도 건강을 해칠 수 있다.

❤ 햇볕 쬐기

햇볕 아래에서 걷거나 활동할 때 만들어지는 비타민 D는 면역시스템을 강화시켜 몸 속의 바이러스나 세균침입에 대항해서 싸우는 힘을 키워준다. 또한 낮에 햇볕을 쬐면 밤에 생성되는 수면호르몬인 멜라토닌 분비가 활성화되어 깊은 잠을 잘 수 있다. 또한 햇볕은 정신건강에도 영향을 미쳐 우울감을 줄여준다.

❤ 느림

느리고 편안하게 마음을 먹으면 정신적으로 여유가 생기고 몸도 덜 피곤하다. 느린 삶은 면역력을 높이고 신체와 정신의 건강을 끌어올려 준다. 또한 느림과 쉼이 있는 아날로그 감성은 고단한 현대인의 몸과 마음을 다스리는데 도움되며, 삶의 균형을 잡아주고, 스트레스를 줄여주기 때문에 면역력 증진에 도움된다.