

## <5월 학생 영양 정보>

### 면역력 증진을 위한 '비타민 B, D, U'



최근 코로나19 여파로 인체의 면역력 증강에 대한 중요성이 강조되고 있다. 면역력이 강하면 바이러스에 감염돼도 무증상이거나 가볍게 앓고 회복하는 반면, 노령이나 기저질환 때문에 면역력이 약해진 사람은 사망까지 이어지고 있기 때문이다.

인체는 코로나19 바이러스와 같은 '적군'이 외부에서 침입하면 출동해서 전투를 벌이는 방어체제가 마련돼 있는데, 이것이 면역 시스템이다.

'건강 방어막'인 면역력을 키우기 위해서는 균형잡힌 식사, 운동, 숙면 등이 주로 강조된다.

이 가운데 면역력은 올리고 건강한 컨디션 유지에 도움이 되는 비타민의 종류와 함유된 식품에 대하여 알아보자.

### ▶비타민 B군, 감염 예방·활기 충전에 도움

속면하지 못하거나 몸에 무리를 주어 피곤할 때마다 꼭 감기몸살에 걸리거나, 큰 마음 먹고 운동한 뒤 근육통에 시달릴 때는 비타민B군을 챙겨보자.

몸에 '활력'을 더하는 일등공신이다.

비타민B군은 기본적으로 우리 몸의 에너지 대사에 기여하고, 운동 등으로 지친 육체의 피로뿐 아니라 정신적 피로 해소에도 큰 도움을 준다.

이 뿐만 아니라 천연 항바이러스 물질인 인터페론 합성을 자극해 감염 예방에도 독특한 역할을 한다.

비타민B1(티아민)은 탄수화물의 대사를 도우며, 에너지 대사 활성을 높이고, 비타민B2(리보플라빈)는 탄수화물·지방·단백질 3대 영양소 모두의 대사에 관여한다.

비타민B3(나이아신)는 지방분해를 돕는 효소다. 만성피로로 기력이 없다면 비타민 B6 · B12, · 비타민B5 · 비오틴이 좋은 선택이 된다.

비타민B군이 풍부한 식품은 바나나, 달걀, 닭고기, 우유, 배 등이 있다.

### ▶비타민 C, 대표적 항산화 물질...면역 기능 강화

비타민C는 탄수화물, 단백질, 지방, 무기질과 함께 5대 영양소에 포함되는 필수 영양소로, 결합조직 형성과 기능유지에 필요하다.

또한 대표적인 항산화 물질로 유해산소로부터 세포를 보호하는 역할을 해 면역 기능을 강화하는 데 도움을 주는 것으로 알려져 있다.

이밖에 비타민C는 혈당을 조절해 당뇨병 합병증 예방 효과가 있으며 콜레스테롤 수치 조절 역할, 피부 및 미용 개선에도 효능이 있는 것으로 전해진다.

비타민C는 체내에서 생성되지 않기 때문에 음식을 통해서 섭취해야 한다. 수용성인 비타민 C는 필요량 이상 섭취 시 소변으로 배출되며, 대부분의 과일과 채소에 함유돼 있다.

비타민 C가 풍부한 식품은 오렌지, 딸기, 파프리카, 브로콜리 등이다. 단 수용성 비타민은 조리 시 쉽게 빠져나갈 수 있어 가능한 생 것으로 섭취하는 게 좋다.

### ▶비타민D, 면역세포 활성화 도움...호르몬 지휘 역할

비타민D는 면역세포를 활성화하는 데 도움을 주는 것으로 전해진다.

지용성 비타민D는 피부탄력을 견고하게 유지하고, 골다공증까지 예방하는 역할을 하기 때문이다.

비타민D는 비만에도 관여한다. 미국 국립보건원은 혈중 비타민D 농도가 5ng/ml 증가한 경우 체중이 10% 이상 줄었다는 연구결과를 발표했다. 미국 보건원에 따르면 비타민D는 비만을 유발하는 원인 중 하나인 인슐린 저항성에 영향을 미친다.

비타민D는 각종 호르몬을 지휘하는 역할을 하는데, 부족할 경우 호르몬의 일종인 인슐린에도 영향을 미친다.

비타민D 수치를 정상적으로 유지하려면 적절한 일광욕이 우선이다. 대체로 실내에서 생활하는 학생들은 비타민D 수치가 낮은 경우가 많다. 이와 함께 양질의 지방 섭취가 기반이 되어 흡수율이 높아진다.

비타민D가 풍부한 식품은 연어, 고등어, 계란, 치즈, 버터, 버섯, 연근 등이다.

### ▶비타민U, 식사량 줄이며 쓰린 속 달래줘

무리한 다이어트나 규칙적이지 못한 식사로 예상치 못한 '속쓰림'을 겪는 경우가 많다. 몸속으로 들어오는 음식물의 양이 적어 위장 움직임이 줄어들고, 소화효소 분비가 감소되기 때문이다.

이럴 경우 '비타민U'가 도움이 된다. 비타민U는 아미노산의 일종인 글루타민으로, 이는 단백질과 결합해 새로운 단백질을 합성하는 역할을 한다. 이 과정에서 특히 위장벽 등의 점막을 재편성, 위산으로 손상된 위벽을 다시 견고하게 다진다.

비타민U는 영양제보다는 식품으로 섭취하는 게 가장 효과적이다. 대표적인 '속편한 식품'으로 양배추를 꼽을 수 있다. 양배추는 위염을 달래는 데에도 유리하다.

또한 식이섬유가 많아 장운동을 활발히 하고 암 예방, 혈액순환, 해독 작용, 변비 개선 등의 효능이 있는 것으로 알려져 있다.

양배추 섭취 방법은 찌서 닭가슴살이나 밥을 싸 먹어도 좋고, 생으로 잘라 소스에 곁들이는 것도 추천된다.

이밖에 비타민U가 풍부한 식품으로는 케일, 무, 김 등도 꼽힌다.

함께해요! 조심조심 코로나19

# 학교급식 에티켓!

- 

흐르는 물에 30초 동안 비누로 손을 깨끗이 씻으세요.
- 

앞 학생과 거리를 두고 줄을 서세요.
- 

마스크는 자리에 앉은 후 식사 직전에 벗어주세요.
- 

가능한 마주 보고 식사하지 않습니다.
- 

식사 시 기침이나 재채기가 나올 경우 옷소매로 입과 코를 가리세요.
- 

식사 중 대화는 삼가주세요.
- 

식사를 마친 후 마스크를 착용해주세요.

마스크 착용      손 소독하기      손 자주씻기



NEWSIS