

■ 웰빙 먹거리

면역 증강 건강식품

김치·나물·바나나 “신종플루 썸이야”

최근 노약자나 만성질환자, 학생 등 신종 플루 감염 사례가 늘고 있다. 기온이 떨어지면 바이러스의 활동이 왕성해지기 때문에 신종 플루 예방에 대한 관심이 높아. 바이러스를 피치 하려면 우리 몸의 면역력을 높여줘야 한다. 면역력이 강화되면 신종 플루에 감염되지 않거나 감염되더라도 가볍게 앓고 넘어갈 수 있다.

전문가들은 일교차가 심할 때 호흡기 질환에 걸리기 쉬워 면역 기능을 키우는 게 중요하다고 말한다. 우리 몸에서 면역을 담당하고 있는 세포들이 왕성하게 활동해야 나쁜 세균이나 바이러스를 피치할 수 있다는 것이다. 특히 환절기 감기는 피로·수면 부족·영양 실조 등으로 인해 몸의 저항력이 떨어졌을 때 바이러스가 침투해 걸리는 병이다.

따라서 가을은 공기가 차고 건조해 면역력이 떨어지는 계절이므로 면역력을 키워 질병을 예방해야 한다. 그렇다면 어떤 음식을 먹으면 면역력 향상에 도움이 될까?

◇**잡곡 영양밥**=환절기 면역력을 높여주는 음식으로 잡곡 영양밥이 있다. 쌀에는 면역력을 강화시켜 주는 성분이 들어 있고 현미 수수 보리 울 무 기장 메밀 등 잡곡에는 면역력을 높이고 몸의 저항력을 키워주는 효과가 있다. 현미에 함유된 아라비노실

란 성분은 5탄당의 일종으로 면역 증강 작용을 하며 암, B형 간염, 류머티즘과 같은 고질병 치료에도 활용되고 있다.

◇**도라지·무·콩나물**=색이 하얀 이들 음식은 폐장에 좋은 식품으로 꾸준히 먹으면 환절기 감기 예방은 물론 기관지가 약한 체질을 가진 사

나 생각자, 박하 탕과 같은 한방차도 면역력을 높이는 데 도움을 준다. 구기자차는 우리나라뿐만 아니라 중국이나 일본 등 동양권에서 즐겨 마시는 차로 꾸준히 복용하면 몸의 저항력을 높여 잔병치레를 막아준다.

생강의 매운맛을 내는 성분은 우리 몸의 신진대사를 촉진해 몸을 따뜻하

면역력 향상과 함께 감기 등 각종 감염성 질환으로부터 몸을 지켜주는 효과가 있다.

◇**바나나·파파야 등 열대 과일**=비타민 미네랄 아연 풍부=열대 과일은 비타민과 미네랄이 일반 과일보다 풍부해 면역력 증진에 좋고 아연 함량이 높아 식욕을 돋워준다. 바나나에 풍부한 비타민 B6는 면역력을 높이는 데 중요한 역할을 하는 대식세포를 증가시키고 크기를 키우는 데 도움을 준다.

파파야에는 비타민 A, C 그리고 베타카로틴이 여는 과일에 비해 풍부해 항산화 효과가 탁월하다. 파인애플에도 비타민 C가 100g당 1일 영양소 기준치의 절반에 가까운 48% 정도 함유되어 있어 각종 바이러스 감염에 대한 저항력을 키우는 데 도움을 준다. /이종행기자 golee@kwangju.co.kr

**현미, 몸 저항력 키워주는 성분 다량 함유
밤, 비타민C 많아 바이러스 공격 이겨내
마늘, 감기 등 감염성 질환 예방 큰 효과**

람에게도 도움이 된다. 도라지·무·배 등은 생으로 먹거나 즙을 내서 먹고, 콩나물은 절임이나 국을 끓여 먹으면 좋다.

또한, 비타민C가 풍부하다고 잘 알려진 사과, 귤 외에 가을에 여부는 밤 또한 비타민C가 많이 함유돼 있다. 비타민C는 체내에 들어온 세균과 바이러스의 힘을 약하게 하거나 세포 침입을 막고 면역 기능을 돕는 작용을 한다.

◇**구기자차 등 한방차**=구기자차

게 해주는 작용을 한다. 몸이 따뜻해지면 감기 증세를 예방·치료하고 냉증, 저혈압 증세에도 좋다.

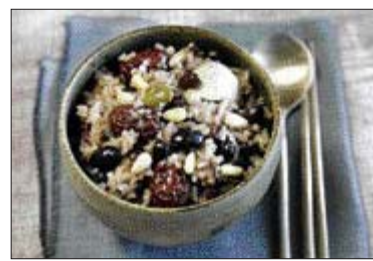
◇**발효식품**=김치·된장·청국장 등과 같은 발효식품도 빼놓을 수 없다. 발효식품은 세포를 활성화하고 병원균에 대한 저항력을 강화시킨다. 특히 세계 5대 건강식품으로 꼽히는 김치는 숙성과정에서 생기는 유기산이 체내 부패균 생성을 막아 주고 인체의 면역력을 높여 준다. 김치 양념에 들어가는 마늘의 알리신 성분은



구기자



무



잡곡밥

신종플루를 이기는 생활습관

날마다 햇볕 쬐고 규칙적인 운동하고 담배 끊어라

신종플루 바이러스에 노출됐다고 하더라도 누구나 걸리는 것은 아니다. 신종플루에 걸렸다고 모두 죽는 것도 아니다. 각자의 면역력에 따라 다르다. 면역력이 클수록 바이러스를 이겨내는 힘도 강해진다.

현대인의 면역력을 저하시키는 가장 흔한 요소로는 스트레스, 운동부족, 균형 잡히지 않은 영양 섭취, 흡연을 꼽을 수 있다. 사람들은 면역력을 높이기 위해 특별한 보양식이나 영양제를 먼저 떠올리지만, 간단한 생활 습관 개선으로도 효과를 볼 수 있다. 특히 규칙적인 운동은 면역력을 높이는 가장 간편한 방법이다.

◇**하루에 20분 햇볕을 쬐자**
겨울로 갈수록 일조량이 줄고 실내에 머무는 시간이 늘어 햇볕을 쬐 수 있는 시간이 짧다. 그런데 면역력에

관련이 있는 체내 비타민 D는 대부분 햇볕을 받아 합성되고, 나머지는 식품으로 보충된다. 비타민 D 농도가 떨어지면 면역력도 떨어져 각종 호흡기 질환에 걸릴 위험이 높아진다. 연 구결과도 다수 있다. 하루에 적어도 20분 정도의 햇볕을 쬐는 게 좋다.

◇**잘 먹고 잘 자자**
면역력과 체내 비타민 A, D, C 농도는 밀접한 관련이 있다. 비타민 A와 D는 염증 및 면역성 질환의 예방 및 치료에 중요하고, 비타민 C는 염증이 일어난 부위에서 생길 활성산소로부터 세포를 보호하는 역할을 하는 것으로 알려져 있다. 따라서 비타민 A, D, C가 많은 음식을 많이 먹는 것이 좋다. 녹황색 채소나 토마토, 당근, 살구, 복숭아 등에 비타민 A와 C가 풍부하다. 김치와 된장, 청국장, 간장과 같은 발효식품도 면역력을 높여주

는 대표적인 음식이다. 수면부족으로 몸이 피곤하면 면역력이 떨어지므로 자신의 수면시간을 유지하도록 한다.

◇**규칙적인 운동과 스트레스 관리**
규칙적인 운동을 하면 면역력이 높아진다. 지나치게 운동을 하거나 1시간을 넘기는 운동은 오히려 면역계 활동을 억제할 수 있기 때문에 하루에 30분 땀이 송골송골 맺히는 정도로 빠르게 걷기, 등산, 조깅, 스트레칭 등의 운동을 하는 게 좋다. 매일 운동하기가 곤란하다면, 주말이라도 운동을 하는 습관을 기르자.

◇**지나친 음주와 흡연을 삼기자**
절주와 금연은 면역력을 키우기 위한 필수조건이다. 면역력을 강화하기 위해서 우선 담배를 끊어야 한다. 흡연자는 비흡연자보다 폐렴 등 신종플루 합병증에 걸릴 확률이 높은 것으로 알려졌다.

/이종행기자 golee@kwangju.co.kr



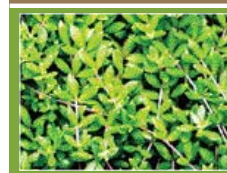
김치 김치에서 빠지지 않는 재료인 마늘은 알리신이라는 휘발성 물질이 매운 맛을 내는데, 살균과 정장효과가 있다. 또 무는 비타민C와 수분이 풍부해 기침을 멎게 하고, 고추의 매운 성분은 살균 작용을 해서 유해균의 활동을 억제한다.



된장 전통 발효식품으로, 콩 발효물질이 혈관에 쌓인 찌꺼기(혈전)를 분해해주며 암세포와 발생과 성장을 억제한다. 특히 재래식 된장은 백혈구의 양을 늘리는 효과가 있어 면역력을 높이는 것으로 알려져 있다.



현미 현미에 함유된 아라비노실란 성분은 5탄당의 일종으로 면역증강 작용을 하는 것으로 알려져 있어 암, B형간염, 류머티즘과 같은 고질병 치료에 활용되고 있다. 또한 각종 비타민과 미네랄이 함유되어 있어 체내의 유해 물질과 노폐물을 분해, 배출 하므로 변비와 위장병에 효과적이고 혈색과 피부를 맑게 해준다.



돌나물·참나물 돌나물은 간과 신장에 좋고 피를 맑게 하며 체내의 독소를 제거하는 성분이 함유되어 있어 인스턴트 음식으로 인한 식중독과 각종 균을 제거하는 효과가 있다. 참나물은 각종 미네랄과 비타민이 골고루 함유되어 있으며 고혈압, 중풍, 예방효과가 높고 신경증, 대하증에도 효과가 있다.



치즈 치즈에 들어있는 유장은 치즈를 만들 때 생성되는 우유성분으로, 면역력을 증강시키는 단백질이 많이 함유되어 있다. 이 단백질은 감염성 박테리아의 세포막을 파괴하여 인체를 보호한다.



브로콜리 브로콜리는 비타민C와 식이섬유가 풍부하게 들어있으며, 브로콜리 속에 함유된 설포라판이라는 화학물질은 노화되는 면역체계를 회복시키는데 도움을 준다. 또한 브로콜리에는 풍부하게 들어있는 셀레늄은 활성산소 중화 및 항암 작용에 탁월한 것으로 알려져 있다.



파프리카 주황색 파프리카의 베타카로틴은 체내 면역력을 높여주고, 빨간색 파프리카의 캡산틴은 발암 억제 효과에 탁월하다. 파프리카는 비타민C 함량이 레몬의 2배이며, 비타민A와 E 또한 풍부하게 함유하고 있다.



바나나 바나나는 지방, 나트륨, 콜레스테롤이 전혀 없으며, 풍부한 섬유질과 비타민C를 다량 함유하고 있는 영양 과일이다. 특히 열을 내려주고 장을 촉촉하게 하는 성질이 있어서 열로 인한 목의 갈증이나 건조한 장 때문에 발생하는 변비에도 효과가 좋다. 단 물을 차게 하는 성질이 있어 감기 열을 내리게 하지만 위장이 약하고 설사를 자주 하는 사람은 많이 먹지 않도록 한다.

당신이, 그 기적의 주인공입니다.

심장마비에서 소중한 생명을 구하는 방법 HeartPlus입니다.



그들은 "마음"입니다!
 희망과 생사는 마음으로부터 시작됩니다.
 마음을 실천하는 기업이 있습니다.

구입문의 1577-8515

 주 | 나날테크