



## 강추위 속 집 밥으로 면역력 높이는 법

강추위가 다시 몰아치면서 면역력에 대한 관심이 높아지고 있다.

면역력이란 세균, 바이러스에 대한 인체 방어시스템을 말한다.

면역력이 떨어지면 감기에 자주 걸리거나 눈이나 입에 염증이 잘 생기는 등 감염에 약해진다.

면역력이 높아지면 암 발생을 억제하기도 한다.

면역력을 강화시키기 위한 음식에는 어떤 것들이 있을까?

겨울철 면역력을 높이는 방법을 일상의 식단을 통해 알아보자.



면역력을 높이기 위해 비싼 식품을 찾을 필요가 없다.

매일 마주 하는 밥상에도 면역력 강화 음식이 많다.

김치나 된장, 청국장, 간장과 같은 발효식품이 대표적이다. 이런 음식들은 살균과 장을 깨끗하게 하는 정장효과는 물론 항암 작용에 도움을 준다.



## 김 치



김치에 들어 있는 마늘의 알리신 성분이 살균과 정장효과, 콜레스테롤을 낮추는 효과가 있다.

무는 비타민 C와 수분이 풍부해 면역력 증진에 도움을 준다.

고추의 매운 성분인 캡사이신은 진통작용과 항암-항산화 작용에 효과적이다.

생강은 디아스타제와 소화효소가 들어있고 매운 맛을 내는 진저롤과 쇼가올 성분으로 살균, 항균 작용을 갖는다. 배추나 파 등의 채소는 무기질과 비타민이 풍부해 항산화작용, 항암작용을 기대할 수 있다.

이처럼 김치는 여러 양념들이 조화롭게 숙성돼 면역력에 도움을 주는 발효식품이다.

그러나 너무 짜게 담그면 오히려 건강을 해칠 수 있다.

소금을 과다 섭취하면 고혈압, 심장병 등 각종 질환의 원인이 되기 때문이다.

나트륨을 줄이면서도 김치의 영양성분을 제대로 흡수하는 현명한 식습관이 필요하다.



## 된장-청국장



발효물질인 콩은 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰 심혈관 질환의 예방에 효과가 있고 암세포의 발생과 성장을 억제하는데 도움을 준다.

특히 재래식 된장은 백혈구의 양을 늘려 면역력을 높이는 것으로 알려져 있다.

또한 된장의 주원료인 콩에는 식물성 여성 호르몬이 풍부해 유방암과 대장암, 골다공증을 예방하는 효과도 있다.

간장의 핵산 성분에는 면역기능을 개선하는 효과가 있다.

핵산은 특히 묵은 간장과 전통 간장에 많이 들어 있다.

된장 등을 먹을 때도 너무 짜게 먹지 않도록 조심해야 한다.

면역력을 위해 자주 먹어도 나트륨을 과다 섭취하면 건강에 좋지 않기 때문이다.



## 잡 곡 밥



쌀에도 면역력 강화성분이 들어 있지만

현미, 수수, 보리, 기장, 메밀 등 잡곡이 몸의 저항력을 키워 주는데 더욱 효과적이다.

현미에는 각종 비타민과 미네랄이 함유되어 있는데,

특히 비타민 D가 풍부해 골다공증의 예방에도 좋다. 콜레스테롤을 낮추고, 인슐린 분비가 적어 성인병 예방에도 도움이 된다.

또한 신경활성물질이 들어 있어 신경의 활동에 도움이 되고, 대장암을 억제한다는 보고가 있다.  
보리는 섬유질과 단백질이 함유된 알칼리성 식품으로,  
토코트리에놀 성분이 있어 콜레스테롤을 낮춘다.  
칼슘, 섬유질, 비타민 B가 흰쌀보다 10배 이상 많아  
이뇨효과, 피부미용, 혈당조절, 장운동 개선에 효과적이다.

## 김

김은 겨울철에 생산된 것이 가장 단백질 함량이 많다.  
우리 몸을 구성하는 단백질은 면역을 담당하고 생체내의 반응 및 에너지 대사에 관여한다.  
김은 비타민A가 풍부해 눈 건강에도 좋으며,  
비타민 B-D-E, 마그네슘, 인, 철분, 요오드 함량이 높으나 지방이 낮아 다이어트 식품으로 좋다.

김은 각종 무기질이 풍부한 알칼리성 식품이어서 동맥경화, 고혈압 예방에도 좋다.  
김 자체에 나트륨이 있고, 소금까지 뿌려 너무 많이 섭취하면  
고혈압 등 염분을 제한해야 하는 사람들에게는 해로울 수 있으므로  
적당량 먹거나 맨 김으로 먹는 것이 좋다.

## 버섯

버섯의 다당류 성분인 글루칸은 면역력을 증진시킨다.  
활성산소를 제거해 항산화작용을 하며 항암 능력을 향상시킨다.  
이 성분은 정상적인 세포조직의 면역기능을 활성화시켜 암세포의 증식 및 발현을 억제한다.  
표고버섯의 렌티난 성분은 면역력 증가 및 암세포 증식을 억제하는  
의약품 소재로도 활용되고 있다.

위에서 열거한 음식들이 면역력을 키우는데 도움을 줄 수는 있으나 운동과 소식, 규칙적인 생활습관 등도 필요하다. 고려대 안암병원 영양팀은 “음식에 대한 맹신으로 지나친 편식을 하게 되면 오히려 건강에 해가 된다”면서 “특히 질병이 있는 사람이 몸에 좋은 음식이라고 평소에 먹지 않던 음식을 갑작스럽게 많이 먹거나 검증되지 않은 음식물을 함부로 먹으면 간에 부담이 될 수 있다”고 했다.

출처 = 정책브리핑.건강 코메디닷컴(<http://www.kormedi.com>),자료=농촌진흥청>



**영양플러스문의 : 제주시동부보건소 고현주☎728-41961**

