



1월 영양·식생활 교육

담당 영양사 : 이의정

건강한 겨울나기 비법! 튼튼한 면역력이 정답입니다.

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라 신체리듬과 신체저항 능력이 떨어져 쉽게 피로감을 느끼고, 면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽습니다. 특히, 호흡기 점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람이 많아짐으로 세심한 주의가 필요합니다.



건강한 겨울을 보내기 위한 면역력 높이기 방법!



철저한 위생관리



규칙적인 운동



충분한 수면



균형 잡힌 영양섭취










체온유지

면역력 UP 식습관 알아보기

1. 적당히, 골고루 먹기
2. 도정, 가공을 적게 한 식품 섭취하기
▶ 현미, 콩, 통밀, 뱀어포, 멸치 좋아요!
3. 발효식품 충분히 섭취하기
▶ 김치, 된장, 청국장, 요구르트 좋아요!
4. 섬유질이 풍부한 식품 충분히 섭취하기
5. 적당량의 수분 섭취하기
6. 즐거운 기분으로 식사하기



면역력 UP 일곱가지 슈퍼푸드

 표고버섯	항바이러스효과물질 레티난 함유 면역력높이며 위장을 튼튼하게!	 단호박	베타카로틴풍부 유해산소제거 및 노화억제, 성인병예방
 당근	베타카로틴풍부 유해산소제거 및 노화억제, 면역력증강	 사과	유기산과펙틴이 풍부, 면역력 증강, 혈중콜레스테롤 감소
 무	비타민A,C가 풍부해 목감기예방에 최고	 고등어	단백질과 오메가3참고! 면역력 강화 및 뇌세포성장에 탁월 *면역물질의 주성분 단백질
 감	비타민A,B,C가 한꺼번에! 비타민의 끝판왕		

자료출처: 대한영양사협회, 서울대의과대학, 구글 이미지