

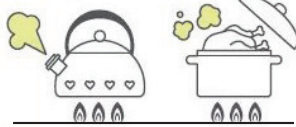
건강 상식



면역력을 높이는 TIP

식품 위생 안전 4원칙

팔팔 끓이기



①

수돗물은 끓여 마셔야 하고, 음식물은 꼭 익혀 먹어야 한다. 특히 돼지고기, 생선, 닭고기는 붉은기가 보이지 않도록 완전히 익혀 먹도록 한다.

꼭 익히기

3회 행균



②

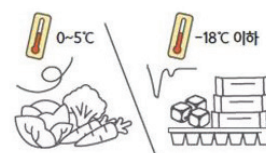
채소, 과일은 깨끗한 물로 세척하고, 확인된 식품은 곧바로 전처리하거나 냉장, 냉동고에 보관한다. 세척을 꼼꼼히 한 후 절단해야 균 번식의 위험이 적어진다.

2016.08.25



③

사용기한이 짧은 순으로 사용할 수 있도록 먼저 구매한 식재료부터 사용한다. 사용기한을 늘리고 자 냉장보관용 재료를 냉동으로 장기간 보관하면 안 된다.



④

식재료의 위생적인 관리를 위해 냉장은 0~5도, 냉동은 영하 18도 이하로 관리해야 한다.

면역력 향상에 도움이 되는 식품

① **고사리** : 고사리에는 면역체계를 활성화시키는 기능성 다당류와 산성 다당류가 함유돼 있으므로 면역력이 약한 사람들에게 면역체계를 강화시키는 데 도움을 준다.

② **마늘** : 마늘 100g에는 아연이 0.89mg이 함유돼 있어 다른 식품에 비해 아연이 풍부하다. 우리나라에서는 정상적인 면역기능과 세포분열에 필요한 기능성으로 인정하고 있다.

③ **고등어** : 고등어에는 몸의 면역력을 높이는 데 필요한 비타민A가 40ug 들어있다. 또한 셀레늄이 풍부해 불포화지방산의 산화를 방지하고, 암과 간 질환, 성인병 예방에 도움을 준다.

④ **느타리버섯** : 느타리버섯 100g에는 베타글루칸이 7~12g 함유돼 있다. 베타글루칸은 다당류의 수용성 식이섬유로 면역기능을 강화시키는 성분이다.

⑤ **바나나** : 바나나에는 몸의 면역력을 높여주는 비타민B6가 풍부

하다. 이는 면역력이 떨어지면서 생기는 감기나 피로 등에 도움을 주는 영양소다.

⑥ **딸기** : 딸기에는 체내에 들어온 독성물질을 없애거나 완화시키는 비타민C가 풍부하다. 또한 다양한 항산화물질이 들어있어 꾸준히 섭취하면 체내의 항산화력을 높일 수 있다.

⑦ **브로콜리** : 브로콜리 속에 풍부하게 들어있는 셀레늄은 면역체계를 강화해 질병을 예방하고, 각종 성인병 예방에 효과적이다. 또한 비타민A와 비타민C가 풍부해 감기나 세균의 감염을 예방하는 데 도움을 준다.

⑧ **도라지** : 도라지에는 염증 및 가래 완화와 면역력 증강에 효과적인 사포닌 성분이 풍부하게 함유돼 있다. 기관지 염증 제거 효과도 뛰어나 '진해거담제'의 주요 성분으로 쓰이고 있어 도라지를 우려내 차로 마시면 도움이 된다.

