

# 내 면역력을 높여주는 튼튼먹거리 채소를 소개합니다.

## 면역력 높이기?

겨울철에는 추운 날씨와 미세먼지로 인하여 면역력이 떨어지기 쉽습니다.

면역력 증진과 감기 예방을 위해서는 **따뜻한 물을 충분히 섭취하고** 면역력을 높여주는 **비타민과 무기질이 풍부한 식품을 충분히 섭취하는 것**이 좋습니다.



## 면역력을 높여주는 튼튼채소!



호박

- \* **비타민C, 베타카로틴** 다량 함유
- \* 발암물질 생성을 억제
- \* 베타카로틴 성분이 감기에 대한 저항력을 높임
- \* **베타카로틴: 항산화작용 역할**



배추

- \* **베타카로틴과 비타민C가 풍부하며**, 녹색잎 부위에 많이 들어있음
- \* **비타민C는 김치 등 조리 후에도** 영양소 손실이 적음
- \* **비타민C가 면역력을 높여 감기예방**



감자

- \* **비타민B1, 비타민C, 칼륨** 함유
- \* 칼륨은 나트륨의 배출을 도와줌
- \* 감자 속 **비타민C는 가열해도 쉽게 파괴되지 않는** 장점이 있음



시금치

- \* **칼슘, 철분, 엽산** 등이 풍부 (항산화 작용, 감기와 암 예방)
- \* 칼슘이나 철의 체내 흡수를 방해하므로 **끓는 물에 데쳐서 섭취하는 것**이 좋음



브로콜리

- \* 면역력을 높여주는 무기질 풍부
- \* **식이섬유가 풍부해 감기예방**
- \* **소금물에 30분 정도 담근 후 씻어 살짝 데쳐 먹으면** 좋음



파프리카

- \* **비타민C, 베타카로틴, 칼륨** 풍부
- \* 조리 시 **비타민C가 쉽게 파괴**
- \* **생으로 썰어 섭취하면 영양섭취와 면역력을 동시에 잡을 수** 있음

## 면역력 높이는 생활습관



숙면하기(6~7시간)



과식하지 않기



수분 섭취하기



다양한 음식 섭취