



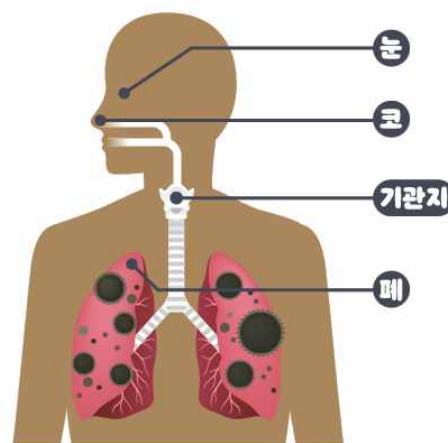
1. 미세먼지란?

지름이 2.5~10 마이크로미터 크기의 입자로 인체에 유해성분을 가진 대기 중 부유물질입니다.

초미세먼지는 주로 담배 연기, 연료 연소 시에 생기는데 입자크기가 매우 작아 코와 기도를 거쳐 폐에 직접 통과해 폐포와 혈액까지 도달하게 됩니다.

미세먼지에 노출이 되면 **알레르기성 결막염, 비염, 기관지염**에 걸릴 위험이 있고, **폐기능의 저하**가 일어날 수 있습니다.

특히, 폐기능의 저하는 **심혈관계질환**과 **당뇨병** 발생 위험을 증가시킬 수 있습니다. 또한 심근경색, 심부전증 환자에게 유해하므로 주의해야 합니다.



2. 미세먼지 배출에 좋은 음식은 무엇일까요?



삼치

등푸른생선에 많이 함유되어 있는 오메가3 지방산은 기도의 염증을 막아주고 미세먼지로 인한 폐질환 증상을 개선시켜 줍니다.



마늘

마늘에 들어있는 알리신과 셀레늄이라는 성분이 미세먼지로 인한 체내 각종 염증반응을 완화 시켜주고 체내 노폐물의 축적을 억제합니다.



미역

미역은 칼륨을 풍부하게 함유하고 있어 체내 미세먼지와 노폐물을 체외로 배출시켜 줍니다.



미나리

미나리는 비타민과 무기질이 풍부하게 함유되어 있어 체내 중금속을 흡수하여 몸 밖으로 배출하는 역할을 합니다.

