



## 2021년 10월 영양소식지



제주시 서부보건소

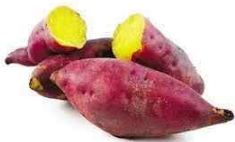
영양사 황연지

☎064)728-4165

일교차가 큰 환절기에는 면역력이 약해져  
감기 나 각종 질병에 노출되기 쉽기 때문에  
건강한 음식 섭취와 운동을 통해 면역력을 높여 건강을 지킬 수 있습니다.

### 면역력을 높이는 가을 제철음식 :)

#### 1. 고구마



고구마에는 베타카로틴이 많이 함유되어 활성산소가 일으키는  
변종세포로부터 우리 몸을 지키고, 면역력을 높여 줍니다. 또한  
섬유질이 풍부하게 들어있어 소화에도 도움을 줍니다.

#### 2. 귤



귤에는 비타민C 와 비타민A가 풍부하게 들어있어 면역력을  
높여주고, 감기예방, 피로해소, 피부미용 등에 도움을 줍니다.

#### 3. 고등어



등푸른 생선인 고등어의 셀레늄이라는 성분은 면역력을 높여  
인체가 바이러스에 저항 할 수 있는 힘을 길러줍니다.  
또한 오메가3 지방산을 다량 함유하고 있어 심장질환 예방에  
도움이 됩니다.

#### 4. 대하



대하는 큰 새우를 의미합니다. 껍데기에는 키틴과 키토산이  
많아 몸의 면역력을 길러주고, 혈압조절에 도움을 줍니다. 또한  
칼슘도 다량 함유되어 있어 뼈건강에도 도움을 줍니다.

