

면역력은 바이러스와 싸울 수 있도록 하는 건강의 근간! 가정에서도 면역력을 높일 수 있는 식품을 소개합니다.

## 1 면역력에 도움을 주는 효자식품 **돼지고기**

- 돼지고기에는 면역세포의 성분인 아연, 출분 및 류신, 라이신 필수 아미노산이 풍부
- 바이러스에 대항하는 기능을 향상시키는 셀레늄은 고단백질 식품인 육류 중 가장 많이 함유



## 2 속이 짹 찬 베타카로틴 **고구마**

- 고구마에는 베타카로틴 함량이 100g 당 113 $\mu$ g으로 여러 질병 예방에 도움
- 베타카로틴은 비타민A의 전구체로써 항산화작용, 노화방지, 세포재생촉진, 면역력 증강



## 3 비타민의 보물창고 **파프리카**

- 파프리카에는 면역력 강화 성분인 베타카로틴과 비타민C가 풍부
- 비타민A는 감염성 질환, 특히 바이러스성 질환의 면역력을 높인다.
- 비타민C는 다른 성분들과 함께 면역 강화를 돕는 작용을 한다.



## 4 자연이 준 장수 식품 **고등어**

- 등푸른 생선인 고등어에는 면역력 강화 성분인 DHA, EPA등 오메가-3 지방과 양질의 단백질이 풍부
- 오메가-3 지방은 염증 완화를 돕고 감기, 독감으로부터 폐를 보호



## 5 브레인 푸드의 대명사 **견과류**

- 견과류의 면역력 강화 성분은 비타민E, 셀레늄, 단백질이다.
- 셀레늄은 백혈구가 사이토카인(면역세포가 분비하는 단백질)을 더 많이 생성하도록 한다.
- 호두, 아몬드, 땅콩, 잣 등 견과류는 많이 먹고 면역력을 키우자



## 6 면역력의 기초 장튼튼 **유산균**

- 요구르트나 김치에 함유되어있는 유산균은 면역력 증강성분으로 프로바이오틱스(probiotics, 장 건강에 유익한 세균)를 함유
- 프로바이오틱스가 호흡기 손상 예방에 효과적이다.  
(한국식품연구원 2020. 3. 18. 발표)

