

면역력을 높이는 식생활 방법

코로나19상황에서 중요한 것은 ‘면역력’

꺾이지 않는 코로나19의 확산세로
면역력에 대한 관심이 높아지는 상황

- ▶ ‘면역’이란 인체 방어시스템으로
질병으로부터 우리 몸을 보호하고 원래
상태로 회복시키는데 중요한 역할을
합니다. ‘면역력’이란 감염, 질병 및 각종
생물학적 침입에 대해 **적절히 방어**를
함으로써 **신체를 균형 있게 유지**하는
능력을 말합니다.
- ▶ 면역력이 취약할수록 코로나19에 감염 시
심각한 상태가 될 수 있는 것으로
보고되고 있습니다.

면역력을 높이는 방법

면역물질 생성 원료 = 영양소!

- ▶ 건강한 식습관으로 적절한 영양소 섭취를
통해 건강한 면역체계를 만들 수 있습니다.
- ▶ 면역기능이 정상적으로 유지되기 위해서
기본적으로 **열량**과 **단백질** 섭취가
부족해서는 안되며, 각종
비타민(비타민A,D,E,C,B군)과
무기질(아연, 셀레늄, 철, 구리)의 섭취가
충분해야 합니다.

면역력을 유지하는 건강한 생활

건강한 생활습관 + **균형잡힌
식생활** + **철저한 개인위생**

- ▶ 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민,
무기질, 물 등 모든 영양소가 포함된
균형잡힌 식사
- ▶ 채소와 과일에는 면역력과 관련이 있는
영양소와 생리활성 물질이 많이
들어있습니다.



국이나 찌개의 채소 건더기, 나물,
샐러드 등의 채소 반찬을 매 끼 2가지
이상 먹는다.



과일은 하루 1~2번 먹는다.



초록색, 주황색, 노랑색, 빨간색,
보라색, 흰색 등 다양한 색깔의 채소와
과일을 섞어서 먹는다.

면역력 관련 영양소 함유 식품



비타민, 무기질,
항산화성분이
풍부한 채소와 과일
(토마토, 시금치,
브로콜리, 당근 등)



단백질이
풍부한 식품
(육류, 두부 등)



불포화 지방산
함유 식품
(생선, 올리브오일, 견과류
등)

서울시교육청, 학교보건진흥원