

환절기 면역력 올리는 음식

기온이 오르락내리락 하는 요즘 같은 환절기에는 건강한 먹거리를 통해 면역력을 키워야 각종 질환을 예방할 수 있다. '코메디닷컴'이 면역력을 향상시키는 식품을 소개했다.

■ 버섯

버섯은 백혈구의 생산을 증대시키고 보다 공격적인 활동을 하도록 작용해 면역력 증강에 도움을 준다. 버섯은 하루 15~30g 정도를 요리에 넣어 자주 조금씩 먹으면 좋다.

■ 마늘

질병의 감염을 막고 세균에 강한 알리신이라는 물질이 들어 있다. 12주 동안 마늘 추출물을 투여 받은 사람들은 감기에 걸리는 확률이 3분의 2까지 떨어졌다는 연구 결과가 있다. 일주일에 마늘 6쪽을 먹는 사람들의 경우 대장암은 30%, 위암은 50%까지 발병률을 낮출 수 있다는 연구 결과도 있다. 하루 생마늘 2쪽을 먹거나 일주일에 서너 번 요리에 으개 넣어 먹으면 적당하다.

■ 생선

굴, 가재, 게 등의 갑각류에 많은 셀레늄은 백혈구가 감기 바이러스를 물리치는 단백질(사이토카인)을 생산하도록 도와준다. 연어, 고등어, 청어 등에는 염증을 치료하고, 호흡을 좋게 하여 감기나 호흡기 질환으로

부터 폐를 보호해주는 오메가-3 지방산이 풍부하다. 일주일에 두 번 정도 먹으면 좋다.

■ 홍차

2주 동안 하루에 홍차를 5잔 마신 사람은 뜨거운 가짜 홍차를 마신 사람보다 감기 바이러스를 물리치는 면역력이 10배나 높았다는 연구 결과가 있다. 면역력을 높이는 아미노산인 L-테아닌은 홍차나 녹차에 풍부하다.

■ 요구르트

살아있는 배양균이 가득한 생균제인 요구르트(요거트)는 장의 건강을 지켜준다. 하루에 200g 정도 먹으면 유산균 제제를 많이 먹는 것과 같은 효과를 볼 수 있다. 스웨덴의 한 연구에 따르면, 80일간 직장인들에게 유산균 보충제를 먹인 결과 아파서 결근하는 일수가 33% 줄어든 것으로 나타났다.

■ 소고기

아연은 면역력을 키우는 중요한 미네랄의 하나이다. 백혈구의 생성에 중요하며 병균이나 바이러스의 침입에 맞서는 면역력을 강화시킨다. 기름 없는 살코기 100g에는 하루 아연 권장 섭취량의 30%가 들어있으며, 그 정도만 먹어도 큰 문제는 없다.

독감 백신 효과 높이기 위한 생활 수칙 3가지

100% 감염 예방 효과를 내는 백신은 없다. 독감 백신의 예방 효과는 70% 정도로 돌파감염이 발생할 수 있지만, 돌파감염 시에는 증상이 위중해지는 것을 막는 효과도 있다. 올해는 코로나19와 독감이 동시에 유행하는 트윈데믹 가능성이 높아 두 백신 모두 접종받으는 것이 권장된다. 독감 백신을 맞기 전 다음과 같은 수칙을 준수하면 예방 접종의 혜택을 보다 확실하게 누릴 가능성이 높아진다.

■ "충분히 주무세요"

백신을 접종하기 전날에는 충분히 잠을 자고 휴식을 취하는 것이 좋다. 잠은 면역시스템과 면역반응이 더욱 왕성해지도록 돕는 역할을 한다. 잠을 자는 동안 면역시스템은 다양한 사이토카인을 방출하는데, 이 중 일부는 감염병과 싸우는데 매우 중요한 역할을 한다. 반대로 하루 수면 시간이 4시간에 불과하면 바이러스 감염을 막는 면역세포의 능력이 30% 정도 감소한다는 연구결과가 있다.

■ "접종 시간은 일찍 잡으세요"

독감 유행은 11월 말 시작돼 6개월 정도에 걸쳐 나타난다. 독감 백신의 효과는 6개월가량 유지되고 접종 후 2주 뒤부터 효과가 나타나기 때문에 보통 이맘때 접종이 권장된다. 그렇다면 하루 중 언제 독감 접종을



하는 것이 좋을지?

영국 버밍엄대의 연구에 의하면 아침에 접종을 받은 사람들이 오후에 접종 받은 사람들보다 한 달 후 항체가 훨씬 많았다. 연구팀은 백신 접종을 받는 타이밍을 잘 찾는 것만으로도 항체 반응에 긍정적인 영향을 줄 수 있다고 설명했다.

■ "평소에는 운동이 필요해요"

운동이 면역반응을 높이는 데 도움이 된다는 점은 여러 연구를 통해 입증됐다. 운동을 하면 세포에 있는 노폐물은 빠지고 영양분은 적절히 전달되면서 면역력이 강화된다. 또한, 운동은 항체들을 재배치시켜 감염 가능성이 높은 부위의 이동을 유도한다. 살이 찌면 체내 염증이 늘어나는데 이는 면역체계에 부담을 줘 바이러스와 같은 침입자가 침범했을 때 이에 대한 반응 속도가 지연될 수 있다. 반대로 체중 관리를 하면 침입자에 발 빠르게 대응할 수 있게 된다.

한인타운과 오렌지카운티 유일의

Anti-Fragility Health
Invest in Your Health, Your Vitality, Your Performance

기능의학 병원에서 개개인에 맞는 맞춤형 서비스를 경험해 보세요

Dr. Daniel Johnson, MD



RESTORE MY HAIR



www.ocivlounge.com

IV (수액치료) 클리닉

당뇨, 고혈압, 만성통증, 비만, 치매
면역력 향상! 백옥피부!

40년 경력의 기능의학 전문의사와 상담하여 개인에게 꼭 맞는 맞춤형 IV 치료를 제공해드립니다. 항산화 비타민, 미네랄, 아미노산, Poly MVA, NAD, 펩타이드 등의 IV 치료를 통해 보다 젊고 활기찬 삶을 즐기세요

탈모 클리닉

최첨단의 기술인 네오그래프트 방식으로 자연스럽게 풍성한 헤어 완성! 탈모 치료는 애프터 케어가 중요합니다. 이제 한국으로 가실 필요 없이 30년 경력 전문가의 시술과 세심한 애프터 케어를 경험해 보세요
www.restore-my-hair.com



BEFORE Hair Restoration



6 MONTHS LATER Hair Restoration



Dr. Sung Hye Yi, PhD

Anti-Fragility Health
Invest in Your Health, Your Vitality, Your Performance

Call us today to ask about our services!
(714) 321-5387 (English) (714) 493-7258 (한국어)

Visit us! *한국인 간호원이 항상 상주합니다. 1020 S Anaheim Blvd, Unit 103, Anaheim, CA 92805