

면역력 증강시키는 식품과 생활습관

최근 독감이 기승을 부리고 코로나 환자도 증가추세에 있다. 이럴 때일수록 면역력을 증강시키는 일이 중요하다. 독감은 일반 감기보다 폐렴과 같은 합병증이 나타나는 경우도 많아 더욱 주의가 필요하다. '코메디닷컴'이 영국 건강·의료 매체 '메디컬뉴스투데이(MedicalNewsToday)' 등의 자료를 토대로 면역력을 높이는 식품과 강화하는 방법에 대해 소개했다.



로바이오틱스는 소화 기능을 돕고, 장 건강을 향상시킨다. 매일 요구르트를 먹어 이런 프로바이오틱스를 섭취하는 게 힘들면 보충제를 먹으면 된다.

▶ **시금치, 케일, 셀러리**
녹색 잎채소에는 엽록소가 풍부하다. 이 성분은 소화관 작용을 촉진하고 해로운 환경 독소를 제거하며, 간 기능을 돕는 효능이 있다.

■ **면역력 강화법**
▶ **꾸준한 운동**

운동은 심장과 근육을 단련하고, 몸매를 보기 좋게 만들 뿐 아니라, 면역 체계 강화에도 기여한다. 특히 나이 먹은 사람에게 중요하다. 새로운 감염을 발견했을 때 경보를 울리는 T세포는 나이를 먹으면 줄어든다. 그런데 연구에 따르면 사이클을 타는 55~79세 중장년들은 젊은이들 못지않게 T세포를 갖고 있는 것으로 나타났다.

▶ **숙면**
자는 시간이 6시간 미만이라면 백혈구가 병원균의 침입에 제대로 대처하지 못한다. 하루 7.8시간 정도의 숙면을 취해야 한다.

▶ **햇볕 쬐기**
햇볕을 쬐 때 만들어지는 비타민D는 면역체계의 균형을 잡는다. 비타민D는 대식세포가 해로운 균을 죽이는 것을 돕기 때문에 독감 등 감염성 질환에 대한 면역력을 강화시킨다. 햇볕을 쬐며 운동을 하면 효과를 더 높일 수 있다.

▶ **금연, 절주**
담배를 피우는 이들은 독감이나 폐렴, 염증성 질병에 걸리기 쉽다. 니코틴이 해로운 미생물을 죽이는 호중성 백혈구의 능력을 훼손하기 때문이다. 음주도 마찬가지로 술을 많이 마시면 세균을 퇴치하는 면역 세포인 대식세포의 힘이 약해진다.

사진=shutterstock

■ **면역력 향상 식품**

▶ **마늘**
마늘은 최고의 천연 면역력 증강제로 꼽힌다. 마늘에는 셀레늄과 마그네슘, 비타민B6, 항염증 성분들이 들어있다. 이런 성분들은 세균을 격퇴하고 심장을 보호하는 효능이 있다.

▶ **굴, 살코기, 계**
굴을 비롯해 살코기, 계, 랍스터, 땅콩 등에는 천연 아연이 많이 들어있다. 이 성분은 면역반응을 조절하고 감염되거나 중독된 세포를 격퇴하며, 감기를 누그러뜨리는 효능이 있다.

▶ **고구마**
베타카로틴과 비타민A가 많이 들어있는 고구마는 면역체계를 강화시키는 효능이 있다. 또한 몸속의 미생물을 배출시켜 기도(숨길)와 소화관, 피부의 점막 표면이 건강하게 유지되는데 도움이 된다.

▶ **고등어, 연어, 멸치 등 생선**
등 푸른 생선에는 오메가-3 지방산과 비타민D가 풍부하게 들어있다. 오메가-3 지방산은 백혈구의 기능을 향상시킴으로써 면역 체계를 강화시키는 효능이 있다. 또 비타민D는 면역 체계를 도와 유해 세균과 바이러스를 죽이는 효능이 있다.

▶ **그릭 요거트**
그릭 요거트에는 프로바이오틱스가 가득 들어있다. 프

경락 리프팅 마사지 전문!
올리브 스킨케어
다독스 피부관리작은 다테일이론차이를 만듭니다!
Olive Skin Care
PREMIUM

경락 마사지
-수기요법-

얼굴축소 기혈개선 독소배출

여드름/브라이팅/아쿠아필/수분/리프팅/탄력 관리

714.735.8844 7041 Western Ave. #C, Buena Park, CA 90621

JSK 건축, 플러밍

물 수요 :
재해복구 전문업체

Lic #1049049

제이킴
714.249.5469



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의



“최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

어르신들과 함께한 시간 30년 함께할 그 이상



메이저리그 코치인 특급 박찬호

Always be with You

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623

김종진 내과 #200

뱅크 오브 아메리카 La Palma Ave

일마트 주유소