

겨울철 어르신 면역력관리는 필수!

어르신 면역력 높이는 채소 6가지

평소 건강한 사람이라도 건강관리를 소홀히 하게 되면 여러 질병에 노출되기 쉬운 겨울철입니다. 특히 노인들은 신체 균형을 유지하는 기능이 떨어지고, 세포와 장기의 회복력이 낮아져 질병에 대한 저항능력, 즉 면역력이 떨어집니다. 겨울철에는 날이 추워 활동량이 적어지기 때문에 규칙적인 운동, 건강한 식단, 충분한 수면 유지가 필수입니다. 건강한 몸을 만들기 위해 영양소를 더 섭취해야 합니다. 어르신 겨울철 면역력을 높일 수 있는 채소 6가지를 통해 겨울철 건강을 지키는 방법을 알려드립니다.

**호박**

비타민C와 베타카로틴 등 다량 함유돼 있는데, 비타민C는 체내의 발암물질 생성을 억제하고, 베타카로틴 성분이 감기에 대한 저항력을 높인다. 특히 베타카로틴은 녹황색 채소 등에 다량 함유돼 있어 항산화 작용 등의 역할을 한다.

파프리카

비타민C와 베타카로틴,식이섬유, 칼륨이 풍부하다. 조리 시 비타민C가 파괴되기 쉬우므로, 간식으로 파프리카를 생으로 썰어 플레인 요거트와 곁들여 섭취하면 영양 섭취와 면역력을 동시에 잡을 수 있다.

브로콜리

면역력을 높이는 데 도움을 주는 비타민C와 베타카로틴을 비롯해 철분, 칼륨 등 무기질과 식이섬유가 풍부해 감기 예방에 효과적이다. 생으로 먹으면 속이 더부룩할 수 있으므로 소금물에 30분 정도 담근 후 흐르는 물에 씻어 오염물을 제거한 후 살짝 데쳐 먹으면 좋다.

감자

비타민B1과 비타민C, 칼륨 등이 함유되어 있으며, 특히 칼륨은 나트륨의 배출을 도와준다. 비타민C는 조리 시 대부분 파괴되는데, 감자 속 비타민C는 가열해도 쉽게 파괴되지 않는 장점이 있다.

배추

베타카로틴과 비타민C가 풍부하며, 특히 녹색 잎 부위에 많이 들어있고, 비타민C는 김치 등 조리 후에도 영양소 손실이 적은 편이다. 비타민C가 면역력을 높여 감기 예방에 좋으며, 피로해소에 좋다. 또한 식이섬유가 장 활동을 촉진하여 변비 해소에 효과적이다.

시금치

베타카로틴과 비타민C, 칼슘, 철분, 엽산 등이 풍부해 항산화 작용, 감기와 암 예방에 효과적이다. 수용성 수산(oxalate) 성분이 많아 칼슘이나 철의 체내 흡수를 방해하므로 끓는 물에 데쳐서 섭취하는 것이 좋다.