

우리 아이 면역력을 높여주는 식품

영양
가정통신문



질병에 맞설 수 있는 면역체계를 유지하는 것은 건강을 지키는 가장 중요한 방법입니다. 겨울에는 추운 날씨와 미세먼지로 인하여 우리 몸을 지켜주는 면역력이 뚝 떨어지기 쉽습니다. 아이들의 면역력 증진과 감기 예방을 위해서는 따뜻한 물을 충분히 섭취하고 면역력을 높여주는 비타민과 무기질이 풍부한 식품을 충분히 섭취하는 것이 좋습니다.

면역력을 높여주는 튼튼 채소

호박



- 비타민 C, 베타카로틴 등 다량 함유
- 비타민 C는 체내의 발암물질 생성을 억제하고 베타카로틴 성분이 감기에 대한 저항력을 높임
- ※ 베타카로틴 : 노황색 채소 등에 다량 함유, 항산화 작용 등의 역할

배추



- 베타카로틴과 비타민 C가 풍부하며 특히 녹색 잎 부위에 많이 들어있고 비타민 C는 김치 등 조리 후에도 영양소 손실이 적은 편
- 비타민 C가 면역력을 높여 감기 예방에 좋음

브로콜리



- 면역력을 높이는 데 도움을 주는 비타민 C, 베타카로틴을 비롯해 철분, 칼륨 등 무기질과 식이섬유가 풍부해 감기 예방에 효과적
- 생으로 먹으면 속이 더부룩할 수 있으므로 소금물에 30분 정도 담근 후 흐르는 물에 씻어 오염물을 제거한 후 살짝 데쳐 먹으면 좋음

파프리카



- 비타민 C, 베타카로틴, 식이섬유, 칼륨이 풍부
- 조리 시 비타민 C가 파괴되기 쉬우므로 간식으로 파프리카를 생으로 썰어 플레인 요거트와 곁들여 섭취하면 영양섭취와 면역력을 동시에 잡을 수 있음

감자



- 비타민 B1, 비타민 C, 칼륨 등 함유
- 칼륨은 나트륨의 배출을 도와줌
- 비타민 C는 조리 시 대부분 파괴되는데, 감자 속 비타민 C는 가열해도 쉽게 파괴되지 않는 장점이 있음

시금치



- 베타카로틴, 비타민 C, 칼슘, 철분, 엽산 등이 풍부하여 항산화 작용, 감기와 암 예방 효과적
- 수용성 수산(oxalate) 성분이 많아 칼슘이나 철의 체내 흡수를 방해하므로 끓는 물에 데쳐서 섭취하는 것이 좋음

면역력을 높여주는 식재료를 이용한 레시피

브로콜리 타락죽



2

4

6



재료(성인 2인 기준)

- ▶ 주재료 : 다진 쇠고기(100g), 브로콜리(½개), 당근(30g), 불린 쌀(1컵), 다시마 우린 물(4컵), 우유(2컵)
- ▶ 쇠고기 밑간 : 간장(1큰술), 맛술(1큰술), 참기름(1작은술)
- ▶ 양념 : 소금(2작은술)

만드는 법

- 1 다진 쇠고기는 밑간에 버무린다.
- 2 대를 제거한 브로콜리는 끓는 소금물(물 2컵 + 소금 1작은술)에 10초간 데친 뒤 찬물에 행궈 건진다.
- 3 데친 브로콜리와 당근은 다져준다.
- 4 냄비에 불린 쌀과 다진 쇠고기를 넣고 중간 불에서 덩어리지지 않게 저어 가며 볶다가 다시마 우린 물을 붓는다.
- 5 쌀알이 익을 때까지 중약불에서 중간중간 저어가며 끓이다가 당근을 넣어 끓인다.
- 6 걸쭉해지고 되직한 농도가 나면 우유를 붓고 브로콜리를 넣고 끓인다.
- 7 다시 끓어오르면 소금으로 간을 한다.

※ 너무 오래 끓이면 우유의 영양소가 파괴되고 막이 생기므로 주의한다.

출처 - 식품의약품안전처, 농촌진흥청 '이달의 음식'



중앙급식관리지원센터
National Institute of Food & Nutrition Service

식생활교육 정책지원팀