

From: Rev. Peter Kim

Date: Fri, 23 Oct 2009 22:41:02 -0700

Subject: FW: **환절기에 몸의 면역력을 키우는 방법**

## 환절기에 몸의 면역력을 키우는 방법

우리 몸에서는 매일 1000 개 이상의 암세포가 만들어 지는데 그럼에도 우리가 암에 걸리지 않는 이유는 우리몸의 면역력 때문이라고 합니다. -경북대학병원 정태호 박사(학)-  
모두가 아는 위인중 한명인 히포크라테스는 "면역은 최고의 의사이며 최고의 치료법"이라고 했습니다.

면역은 말 그대로 자신의 몸을 지킬수 있는 자연치유 능력인데요. 우리몸에 침범한 병원체나 독소등을 몸에서 자연스럽게 없애주는 것이지요. 하지만 면역기능이 떨어졌을때 세균이나 박테리아, 바이러스 등의 침범에 이겨내지 못하게 되는 것이죠.

### 이런 면역력을 저하시키는 원인으로

- 비만이 생기면 면역 세포의 일종인 T 세포가 담당하고 있는 세포 매개성 면역반응이 감소한다고 합니다.

- 비타민(A,C,E)이 부족하게 되면 면역세포 활동을 잘 도와주지 못하기 때문에 문제가 된다고 합니다.

- 담배연기 속에는 4800 가지의 화학물질이 들어있는데, 이 중 100 여종의 화학물질은 우리 인체에 매우 해롭고,

이 화학물질이 정상세포를 공격하여 면역기능을 떨어뜨린다고 합니다.

- 수면이 부족하게 되면 멜라토닌 호르몬 분비가 현저하게 줄어드는데,

멜라토닌 호르몬은 인체의 면역력을 높여주는 호르몬입니다.

- 스트레스를 심하게 받으면 분비되는 호르몬이 정상적인 세포활동을 막아 면역력이 떨어지게 됩니다.
- 몸에 운동이 부족하면 세포들이 활동력을 잃어서 면역기능이 떨어지게 됩니다.
- 편식을 하게되면 영양소가 부족하여 면역기능을 저하시키게 됩니다

## 이런 면역력을 상승시키는 방법

- 균형적인 식사로 영양소 섭취에 균형을 맞춰줍니다.
- 현미와 배아쌀은 영양소가 높은 음식으로 몸에 필요한 영양소가 많이 포함되어 있습니다.
- 신선한 야채와 과일 섭취!(토마토, 당근, 시금치, 살구, 복숭아 등등)
- 지방질 섭취를 줄이세요~ 지방질의 과다섭취는 면역력을 떨어뜨리는 주범 중 하나입니다.
- 섬유질 섭취를 늘리세요~ 섬유질은 장내 세균을 조절하고, 신진대사를 원활하게 해줍니다.

## 면역력을 높이는 좋은 최고의 식품으로는

- 마늘- 박테리아를 죽이고 곰팡이를 죽이는 효과가 있습니다.
- 양배추- 식이섬유가 풍부하고 비타민도 다량 함유되어 있습니다.
- 콩-식물성 단백질이 풍부해 면역기능을 높여 주지요.
- 당근- 카로티노이드의 보고로 베타카로틴의 함유량이 단연 최고입니다.
- 버섯-베타 글루칸이라는 신비한 성분이 있다는 사실!