



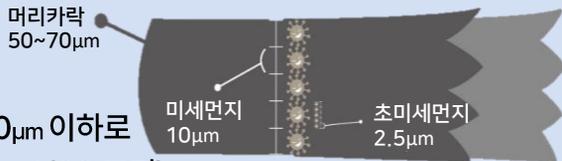
불청객 미세먼지 피할 수 없으면 극복하자!



미세먼지를 알아볼까요?

대기 중에 떠다니는 입자상 물질을 '먼지', 그 중 입자 크기가 지름 10 μ m 이하로 매우 작을 경우 '미세먼지'로 분류합니다. (머리카락 두께의 약 1/20 ~ 1/30 크기)

우리 눈에 보이지 않는 아주 작은 물질이며, 대기 중에 오래 떠다니거나 흩날려 내려옵니다. 자연적 원인보다 인위적인 발생이 많으며 석탄, 석유 등 화석연료의 연소, 공장, 자동차 등의 배기가스가 주요 발생원입니다.



미세먼지는 우리 몸에 어떤 영향을 미치나요?

- 1 눈 알레르기성 결막염, 각막염
- 2 코 알레르기성 비염
- 3 기관지 기관지염, 폐기종, 천식
- 4 2.5 μ m 미만 미세먼지는 폐 속 깊숙이 침투해 폐포에 흡착하여 폐포를 손상

미세먼지, 조리실에서 어떻게 대처해야 하나요?

조리 시

- ✓ 창문을 닫아 외부 먼지를 막아요
- ✓ 조리 전에 손을 깨끗이 씻어요
- ✓ 조리도와 조리대는 반드시 세척하고 사용해요
- ✓ 과일, 채소는 반드시 세척하고 사용해요

보관 시

- ✓ 포장되지 않은 식재료 및 남은 음식물은 반드시 따로 밀폐용기에 넣어 보관해요
- ✓ 식재료의 외포장지를 제거 후 밀폐용기에 보관해주세요
- ✓ 조리된 음식은 꼭 밀봉하여 보관해요
- ✓ 자연건조식품(메주 등)은 미세먼지에 오염되지 않게 포장 또는 밀폐된 장소에 보관해요

미세먼지, 음식으로 예방해요

- ✓ 물은 수시로 마시기(염증예방, 호흡기 수분 유지로 나쁜 미세먼지 걸러주는 효과)
- ✓ 과일, 채소를 자주 섭취하기(체내에 미세먼지, 중금속이 축적 되는 것을 막아주는 효과, 항산화 효과)

기도의 염증을 완화시켜주는 고등어

오메가-3 지방산이 풍부해 기도의 염증을 완화시키고, 폐질환 증상을 개선하는데 도움을 줘요



기관지에 좋은 모과

모과에 있는 아미그달린이라는 성분은 기관지에 낀 가래를 줄여주는 작용을 하여 목감기 증상을 완화시키고, 기침을 멎게 해줘요



독소 배출에 도움이 되는 마늘

마늘에 있는 알리신 성분이 미세먼지로 인해 체내에 각종 독소를 체외로 배출하는데 도움을 주고, 노폐물이 쌓이는 것을 억제해줘요



혈액을 맑게 해주는 미나리

비타민과 무기질이 풍부한 미나리는 체내 중금속을 흡수해 몸 밖으로 배출하는데 도움을 주고, 혈액을 맑게 해줘요

