

<약도 없는 코로나...'면역력' 높일 3 가지 음식>

얼마 전 이란에서 레몬 가격이 폭등했다. 코로나 19 예방에 레몬이 도움이 된다는 가짜뉴스가 퍼지면서다. 코로나 19가 전세계적으로 확산되면서 특정 음식이 예방에 좋다는 근거없는 소문들이 퍼지고 있다.

그렇다면, 코로나 19에 대항할 면역력을 높일 수 있는 음식에는 무엇이 있을까?

기관지 건강에 좋은 배

배는 수분이 풍부해 기관지 건강에 도움을 주는 대표적인 과일이다. 배에는 루테올린 성분이 풍부해 가래와 기침 등으로 불편한 호흡기 증상 완화에 효과적이다. 또 배에 들어있는 아스파라긴산은 피로 및 숙취 해소를 도우며, 소화를 돕기도 한다. 배에는 안토크산틴이라는 성분이 다량 함유되어 있어 피로 해소와 면역력 강화에도 도움이 된다. 평소 잦은 기침과 감기를 달고 산다면 생과일이나 즙으로 배를 꾸준히 섭취하는 것이 좋다.

피로회복과 면역력 증진에 좋은 매실

매실은 동의보감에도 기록되어 있을 정도로 오랜 시간 사랑받아온 건강식품이다. 동의보감에 따르면 매실은 성질이 따뜻하고 맛이 시며 독이 없고, 구토와 갈증 등을 멎게 하며 열을 내리고 갈증과 설사를 멈추게 하는 식품이다.

매실은 구연산이 풍부해 피로회복과 면역력 증진에 효과적이다. 한국화학연구원은 2017년 항인플루엔자 효능시험 연구를 통해 매실이 항인플루엔자 감염을 억제한다는 연구결과를 밝힌 바 있다.

비타민 D를 채워주는 우유

우유는 집에서 쉽게 섭취할 수 있으면서도 면역체계를 강화하는데 도움이 되는 식품이다.

우유는 면역력을 강화시켜 주는 라이소자임, 락토페린 등의 성분을 함유하고 있다.

라이소자임은 면역작용과 항균작용, 소염작용에 관여하는 효소이며, 락토페린은 유해 미생물과 바이러스에 감염되지 않도록 도와주는 성분이다.

우유 속에 풍부하게 함유된 비타민 D는 호흡기 질환 예방에도 도움이 된다. 뉴욕타임즈의 보도에 따르면, 107명의 고령환자를 대상으로 한 연구에서, 높은 양의 비타민 D를 복용한 환자들이 표준 복용량을 복용한 환자들보다 섭취기간 동안 호흡기 감염이 40% 더 적게 일어났다는 것이 밝혀졌다. 1만 1000명의 환자들을 대상으로 한 25개 무작위 통제 실험을 분석한 결과에서도 급성 호흡기 감염에 대한 비타민 D 보충제의 전반적인 보호 효과가 나타났다.

면역력을 높이는 음식이 코로나 19 예방에 무조건적으로 도움이 되는 것은 아니다. 현재까지 코로나 19 예방에 도움이 된다고 공식적으로 발표된 식품은 없다. 다만 코로나 19에는 뚜렷한 치료법이 없는 만큼, 개인적으로는 질병관리본부의 예방 수칙을 잘 따르고 개인 면역력을 강화하는 것이 가장 좋은 예방법이다.