미세먼지란???

우리 눈에 보이지 않는 아주 작은 물질로 대기 중에 오랫동안 떠다니거나 흩날려 내려오는 직경 **10㎛** 이하의 입자상 물질을 말한다. 석탄, 석유 등의 화석연료가 연소될 때 또는 제조업・자동차 매연 등의 배출가스에서 나오며, 기관지를 거쳐 폐에 흡착되어 각종 폐질환을 유발하는 대기오염물질이다

초미세먼지 대처요령

1.외출시 반드시 마스크 착용(일반보다는 황사전용마스크)
2.거의 모든 질병의 예방법인 손씻기(외출전후,자주)
3.미세먼지 농도가 짙은 날은 외출삼가

미세먼지에좋은음식

폐의 염증에 좋은 배　　중금속배출을 돕는 미역

해독 작용이 있는 마늘

기침과 가래를 완화시키는 생강

기관지 점막습도를 유지 + 호흡기 보호에 효과적인 물

수은, 납, 카드뮴, 크롬 등 중금속이 몸 안 축적 억제 녹차의 타닌

중금속의 유입을 막는 데 탁월한 녹차의 카테킨

재단법인 씨젠의료재단