



섬유와 건강 Fibre and Your Health

섬유란?

‘식이섬유’라고도 불리는 섬유는 우리 몸이 소화할 수 없는 식물성 식품의 일부입니다. 채소, 과일, 통곡류 제품, 견과 및 씨앗, 콩류(말린 완두, 콩, 렌즈콩) 등의 식품에 함유되어 있습니다. 불용성과 가용성이 있으며, 대부분 식품은 이 두 가지가 다 함유되어 있습니다.

왜 섬유가 중요한가?

불용성 섬유는 장을 건강하게 유지하고 변비를 예방해줄 수 있습니다.

가용성 섬유는:

- 혈중 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리고
- 혈당 수치를 통제하고
- 포만감이 더 오래 가게 하므로 체중 조절에 유용할 수 있습니다

식이섬유는 대장암을 예방해줄 수도 있습니다.

섬유를 얼마나 섭취해야 하나?

연령 및 성별에 따른 권장량을 섭취하십시오:

연령	남성	여성
만 1-3 세	19g	19g
만 4-8 세	25g	25g
만 9-13 세	31g	26g
만 14-18 세	38g	26g
만 19-50 세	38g	25g
만 51 세-70 세 이상	30g	21g
임신 중 (모든 연령)	/	28g
모유 수유 중(모든 연령)	/	29g

장 질환 환자는 섬유를 많이 섭취하지 못할 수 있습니다. 자신에게 어느 정도의 섬유가 적당한지 보건의로 서비스 제공자 또는 공인영양사에게 알아보십시오.

섬유 섭취량을 늘리려면 어떻게 해야 하나?

서서히 늘려야 방귀, 경련, 불편감 등을 줄일 수 있습니다. 섬유 섭취량을 늘리기 시작하면서 원활한 배변을 위해 물 등의 액체를 더 많이 섭취하십시오.

매일 고섬유질 식품을 섭취하십시오. 다음은 섬유 섭취에 관한 조언입니다:

- 아침식사로 고섬유질 시리얼을 드십시오(‘섬유 함유 식품’ 표 참조)
- 채소 및 과일을 선택하십시오(날것, 냉동된 것 또는 통조림). 주스는 섬유 함량이 많지 않습니다
- 100% 통곡 식빵, 현미, 통곡 파스타를 드십시오
- 익힌 콩류(렌즈콩 또는 콩)를 수프, 찜, 샐러드 등에 첨가하십시오
- 견과, 견과 또는 씨앗을 요구르트, 머핀, 샐러드 등에 첨가하거나 그냥 드십시오

음식에서 섬유를 충분히 섭취하기가 어려울 경우, 식이섬유 보충제에 관해 보건의로 서비스 제공자 또는 공인영양사와 상담하십시오.

식품 라벨 읽는 법

제품 포장의 영양성분표에 표시된 1 인분당 섬유 함량을 확인하십시오. 일반적으로 이 수치는 그램으로 표시되어 있습니다. 섬유 함량이 ‘높음’ 또는 ‘매우 높음’으로 표시되어 있다면 1 인분당 4-6 그램 이상의 섬유가 함유되어 있다는 뜻입니다.

성분표를 확인하십시오. 기울, 통밀, 귀리 또는 호밀분 등의 성분이 들어 있는지 보십시오. 강화 밀가루 및 미표백 밀가루는 정제 밀가루로서 좋은 섬유 공급원이 아닙니다. ‘혼합곡’에는 강화 밀가루에 소량의 통곡이 첨가되어 있을 수 있습니다. 혼합곡이라고 해서 섬유 함량이 높은 것은 아닙니다.

영양에 관해 더 자세히 알아보려면 **8-1-1** 로 전화하여 공인영양사에게 문의하십시오.

섭유 함유 식품

식품	분량	섭유(g) (불용성 및 가용성)
각종 기울 시리얼(종류 무관)	30g	11*
아몬드 - 볶은 것	60mL 또는 ¼컵	4
사과(껍질 벗기지 않은 것)	중간 것 1 개	4
바나나	중간 것 1 개	2
검정콩 - 익힌 것, 또는 구운 콩 통조림	175ml 또는 ¾컵	9 - 10
복분자 또는 라즈베리	125ml 또는 ½컵	4
기울 - 100% 천연 밀기울	30ml 또는 2 큰술	3
기울 플레이크	30g	5*
식빵 - 발아 곡물	35g 또는 1 슬라이스	3 - 5*
방울양배추	4 개	3
옥수수, 당근, 브로콜리 - 익힌 것	125ml 또는 ½컵	2
대추야자 - 말린 것	3 개	2
팥콩 - 깍지째 익힌 것	175ml 또는 ¾컵	6
아마씨 - 간 것	15ml 또는 1 큰술	2
병아리콩 - 익힌 것	175ml 또는 ¾컵	6
완두콩 - 익힌 것	125ml 또는 ½컵	4
후무스	175ml 또는 ¾컵	7 - 11
붉은강낭콩 - 익힌 것	175ml 또는 ¾컵	9
키위	큰 것 1 개	3
렌즈콩 - 익힌 것	175ml 또는 ¾컵	6
망고	1 개	3
모듬 채소 - 익힌 것	125ml 또는 ½컵	3
Oat Bran 시리얼	175ml 또는 ¾컵	3 - 4*
귀리(큰귀리) - 식사용	175ml 또는 ¾컵	3 - 4*
땅콩버터 - 천연	30ml 또는 2 큰술	3
땅콩 - 말린 것 - 볶은 것	60ml 또는 ¼컵	3
배 - 통조림(반쪽)	125ml 또는 ½컵	2
배(껍질 벗기지 않은 것)	중간 것 1 개	5
팍콘 - 터뜨린 것	500ml 또는 2 컵	2.4
감자 - 껍질 안벗긴 것	1 medium	4
Raisin Bran 시리얼	30g	4*
Red River® 시리얼 - 식사용	175ml 또는 ¾컵	4*
Shreddies 또는 Spoon Size Shredded Wheat 시리얼	30g	4*
말린 콩 - 볶은 것	175ml 또는 ¾컵	7
쪄개서 말린 완두콩 - 익힌 것	175ml 또는 ¾컵	4
해바라기 씨 알맹이 - 말린 것 - 껍질 벗긴 것	60ml 또는 ¼컵	4
통밀 식빵 - 시판용	35g 또는 1 슬라이스	2*
통밀 스파게티 - 익힌 것	125ml 또는 ½컵	2*

*라벨에 표시된 양을 확인하십시오.

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 8-1-1 (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로 번역 서비스가 제공됩니다.