

섬유와 건강 Fibre and your health

섬유란?

'식이섬유'라고도 불리는 섬유는 식물성 식품의 일부로서 우리 몸이 소화할 수 없는 성분입니다. 채소, 과일, 통곡 식품, 견과 및 씨앗, 콩, 완두콩, 렌즈콩 등의 식품에 함유되어 있습니다.

왜 섬유가 중요한가?

섬유질이 풍부한 식품을 섭취하면 2형 당뇨병, 심장병, 대장암 등에 걸릴 위험을 줄일 수 있습니다. 섬유는 불용성과 가용성, 두 종류가 있습니다. 식품은 대부분 이 두 가지가 다 함유되어 있습니다.

불용성 섬유는 채소 및 과일(특히 그 껍질)에 함유되어 있습니다. 통곡물, 밀겨, 옥수수겨 등도 좋은 불용성 섬유 공급원입니다. 불용성 섬유는:

- 장을 건강하게 유지해줍니다
- 변비를 예방해줍니다

수용성 섬유는 채소 및 과일뿐만 아니라 귀리, 보리, 차전자, 콩류(콩, 렌즈콩 등) 등에도 들어 있습니다. 수용성 섬유는:

- 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추어줍니다
- 혈당 수치를 통제합니다
- 포만감을 더 오래 유지시킵니다

섬유를 얼마나 섭취해야 하나?

되도록 매일 다음과 같은 양의 섬유를 섭취하십시오:

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

g = 그램

사람에 따라 의학적 문제를 관리하기 위해 섭취하는 섬유의 종류를 제한하거나 바꾸어야 할 수도 있습니다. 여러분에게 어느 정도의 섬유가 적당한지에 관하여 보건 의료 서비스 제공자 또는 공인 영양사와 문의하십시오.

섬유 섭취량을 늘리려면 어떻게 해야 하나?

대부분의 사람이 자신에게 필요한 섬유의 절반만 섭취합니다. 방귀, 경련, 불편감 등을 줄이려면 식단에 섬유를 천천히 추가해야 합니다. 섬유 섭취량을 늘리면서 물 등의 액체를 많이 마시십시오. 대변을 부드럽게 유지할 수 있습니다. 다음과 같은 조언을 따르십시오:

- 매끼니 식사 및 간식에 채소 또는 과일을 포함하십시오. 생과일 및 생채소, 냉동된 것, 통조림 등 다 좋은 옵션입니다
- 현미 또는 줄, 퀴노아, 찐은 보리 또는 불구르를 수프, 샐러드, 볶음 요리 등에 첨가하십시오
- 통조림 렌즈콩 및 콩을 준비해 두었다가 수프, 찜, 파스타 소스, 샐러드 등에 첨가하십시오
- 요구르트 또는 샐러드에 견과, 견과, 또는 씨앗을 뿌리고 제과 제빵 제품에 첨가하십시오
- 아침식사로 오트밀 등의 통곡 시리얼 또는 통곡 빵을 드십시오

음식에서 섬유를 충분히 섭취하기가 어려울 경우, 보건 의료 서비스 제공자와 상담하거나 **8-1-1** 로 전화하여 공인 영양사와 상담하십시오.

식품 라벨에서 무엇을 살펴봐야 하나?

식품 라벨의 성분표에 표시된 1 인분당 섬유 함량을 확인하십시오. 일일 권장 섭취량(% DV)은 해당 식품에 섬유가 조금 들어 있는지 많이 들어 있는지 보여줍니다: 5% DV 이하면 적은 것이고, 15% DV 이상이면 많은 것입니다. % DV 가 높은 식품을 찾으십시오.

식품 라벨을 보고 통곡 식품을 식별할 수도 있습니다. 통곡에는 섬유, 각종 비타민, 미네랄 등이 정제된 곡물보다 많이 들어 있습니다. 빵, 시리얼, 파스타, 크래커 등 포장 식품을 구매할 때 성분표에서 '통곡'이라는 단어를 찾으십시오.

100% 통밀빵 등의 통밀 식품은 통곡이 아닐 수 있지만 좋은 섬유 공급원입니다.

식품에 섬유가 얼마나 들어 있나?

아래 표를 사용하여 식품의 섬유 함량을 알아보십시오. 특정 식품의 섬유 함량을 알아보려면 [캐나다 영양소 파일 \(Canadian Nutrient File\)](#) 을 참조하십시오.

섬유 공급원 식품

식품	분량	총 섬유량(그램)
채소 및 과일		
노란콩 - 익힌 것	125mL(½컵)	9.7
아보카도	½개	6.7
배 - 껍질 벗기지 않은 것	중간 것 1 개	5.3
복분자 또는 라즈베리	125mL(½컵)	4.1
감자 - 껍질 벗기지 않은 것	중간 것 1 개	3.9
완두콩 - 냉동, 익힌 것	125mL(½컵)	3.7
사과 - 껍질 벗기지 않은 것	중간 것 1 개	3.5
방울양배추	4 개	3.1
혼합 야채, 냉동, 조리	125mL(½컵)	2.8
고구마 - 익힌 것(큐브)	125mL(½컵)	2.8
오렌지	중간 것 1 개	2.3
옥수수, 당근 또는 브로콜리 - 익힌 것	125mL(½컵)	2.2
바나나 또는 키위	중간 것 1 개	2.1
배 - 통조림(반쪽)	125mL(½컵)	2.1
곡물		
각종 겨 시리얼(종류 무관)	30g(125mL 또는 ½컵)	9.7
겨 플레이크	30g(250mL 또는 1 컵)	4.9
밀 시리얼	30g(160mL 또는 2/3 컵)	3.9
귀리겨 - 조리된 것	175mL(¾컵)	3.7
식빵 - 발아 곡물	1 조각(35g)	3.3 - 4.5
귀리, 큰 귀리 - 조리된 것	175mL(¾컵)	3.2
겨 - 100% 천연 밀겨	30mL(2 큰술)	3.1
퀴노아, 아마란스 또는 불구르 - 익힌 것	125mL(½컵)	2.7
팝콘 - 터뜨린 것	500mL(2 컵)	2.5
통밀 스파게티 - 익힌 것	125mL(½컵)	2.4
통밀 식빵 - 상업용	1 조각(35g)	2.1
콩, 완두콩, 렌즈콩, 견과, 씨앗		
팥 - 익힌 것	175mL(¾컵)	12.4
검은콩 - 익힌 것	175mL(¾컵)	10.5
팥(적갈색) - 익힌 것	175mL(¾컵)	8.6
후무스	175mL(¾컵)	7 - 11
콩(대두) - 볶은 것	175mL(¾컵)	6.8
팥콩 - 깍지째 익힌 것	175mL(¾컵)	6.0
렌즈콩 또는 가르반조콩(병아리콩) - 익힌 것	175mL(¾컵)	5.5
쪄개서 말린 완두콩 - 익힌 것	175mL(¾컵)	4.2
아몬드 - 볶은 것	60mL(¼컵)	3.8
치아씨	15mL(1 큰술)	3.7
해바라기 씨 알맹이 - 볶은 것	60mL(¼컵)	3.6
땅콩 - 볶은 것	60mL(¼컵)	3.1
아마씨 - 통째	15mL(1 큰술)	2.9
땅콩 버터 - 천연	30mL(2 큰술)	2.5

g = 그램, mL = 밀리리터, Tbsp = 큰술

자료 출처: [캐나다 영양소 파일\(Canadian Nutrient File\)](#).

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 **8-1-1**(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.