

저식이섬유 식단

건강한 성인은 하루에 25그램에서 35그램 사이의 식이섬유를 섭취하도록 권장됩니다. 하지만 질환을 관리하기 위해 단기간 동안 식이섬유 섭취량을 낮춰야 할 수도 있습니다. 저식이섬유 식단은 하루에 10그램에서 15그램 사이의 식이섬유를 섭취하는 것이지만, 질환이나 증상에 따라 총 섭취량은 달라질 수 있습니다.

섬유는 채소, 과일, 통곡류 제품, 견과 및 씨앗, 말린 콩류, 완두콩, 렌즈콩 등의 식물성 식품에 함유되어 있습니다. 고기, 가금류, 생선, 계란, 유제품과 같은 동물성 식품에는 식이섬유가 함유되어 있지 않습니다. 식품을 요리하고 썰고 간다고 해서 식이섬유 함유량이 달라지지 않습니다. 하지만 채소 및 과일의 껍질을 벗기고 씨를 빼면 식이섬유 함유량이 낮아질 수 있습니다.

본 인쇄물은 저식이섬유 식단에 적합할 수 있는 일부 식품의 식이섬유 함유량에 대한 정보를 제공합니다. 포장된 가공 식품의 경우 영양성분표에 표시된 1인분당 섬유 함량을 확인하십시오. 자신에게 알맞은 식이섬유 섭취량에 대해 질문이 있는 경우 의료서비스 제공자 또는 공인 영양사와 상담하십시오.

야채 및 과일

식품명	1회섭취량	총식이섬유함량(그램)
채소		
청경채* - 삶은 것 또는 날것	125mL (½컵)	0.4-0.9
오이	125mL (½컵)	0.5
샐러리	중간 크기 1개	0.6
죽순 - 삶은 것 또는 통조림	125mL (½컵)	0.6-1.0
생시금치	250mL (1컵)	0.7
양상추	250mL (1컵)	0.8
서양호박	125mL (½컵)	1.3

Ko: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

식품명	1회섭취량	총식이섬유함량(그램)
가지	125mL (½컵)	1.3
호박 - 삶은 것	125mL (½컵)	125mL (½컵)
양파*	125mL (½컵)	125mL (½컵)
콜리플라워*, 브로콜리*, 당근 - 삶은 것	125mL (½컵)	1.5-2.2
토마토	중간 크기 1개	1.5
노란콩 또는 녹색 콩 - 삶은 것	125mL (½컵)	1.6
비트 - 삶은 것	125mL (½컵)	1.6
으깬 감자	125mL (½컵)	125mL (½컵)
양배추* - 삶은 것 또는 날 것	125mL (½컵)	1.3-1.7
버섯 - 삶은 것 또는 날 것	125mL (½컵)	1.0-1.8
숙주* - 날 것	125mL (½컵)	2.0
콜리플라워*, 브로콜리*, 당근 - 날 것	125mL (½컵)	2.0-3.3
파프리카 - 날 것	125mL (½컵)	2.2
비트잎 - 삶은 것	250mL (1컵)	2.2
옥수수 - 삶은 것	125mL (½컵)	125mL (½컵)
시금치 - 삶은 것	125mL (½컵)	125mL (½컵)
파스닙 - 삶은 것	125mL (½컵)	2.7

Ko: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

식품명	1회섭취량	총식이섬유함량(그램)
겨울호박 - 구운 것	125mL (½컵)	3.0
방울 양배추 - 삶은 것	4개	3.0
아티초크* - 통조림	125mL (½컵)	125mL (½컵)
감자 - 껍질 채로 구운 것	중간 크기 1개	3.8
3.8		
수박	125mL (½컵)	0.3
캔탈루프, 감로 멜론	125mL (½컵)	0.6-0.7
포도	125mL (½컵)	0.8
0.8	125mL (½컵)	1.0-1.2
애플소스	125mL (½컵)	125mL (½컵)
망고	125mL (½컵)	125mL (½컵)
귤	중간 크기 1개	1.6
프루트 칵테일 통조림	125mL (½컵)	1.9
포도	½개	2.0
키위	중간 크기 1개	중간 크기 1개
2.1	중간 크기 1개	2.1
사과* - 껍질 벗긴 채	중간 크기 1개	2.1

Ko: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

식품명	1회섭취량	총식이섬유함량(그램)
오렌지	중간 크기 1개	125mL (½컵)
125mL (½컵)	½개	2.6
말린 자두	60mL (¼컵)	3.3
사과* - 껍질 채로	중간 크기 1개	3.5
말리 무화과	60mL (¼컵)	3.8

*방귀를 유발하는 식품

곡물

식품명	1회섭취량	총식이섬유함량(그램)
파스타, 곡물 및 쌀**		
백미	125mL (½컵)	0.4
쿠스쿠스	125mL (½컵)	0.7
흰 파스타	125mL (½컵)	0.9
쌀 또는 계란으로 만든 면류, 차우멘	125mL (½컵)	0.9-1.0
현미	125mL (½컵)	1.5
보리	125mL (½컵)	2.0
통밀 파스타	125mL (½컵)	2.1

Ko: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

식품명	1회섭취량	총식이섬유함량(그램)
팝콘 - 튀긴 상태	2컵	2.5
퀴노아	125mL (½컵)	2.7
빵 및 제과류**		
흰 밀가루로 만든 팬케이크, 와플	1조각	0.4-0.8
흰 밀가루로 만든 비스킷	작은 크기 1개	0.5
흰 밀가루로 만든 피타빵	½개	0.7
염분이 있는 크래커	10개	0.8
흰 밀가루로 만든 잉글리쉬 머핀	½개	1.0
흰 밀가루로 만든 토르티야	1개	1.1
밀가루로 만든 베이글, 빵, 번	베이글 ½개, 1조각(35g), 번 1개	1.2-1.4
호밀빵	1조각 (35g)	125mL (½컵)
통밀가루로 만든 빵	1조각 (35g)	2.1
호밀 흑빵	1조각 (35g)	2.2
시리얼**		
크림오브라이스 - 조리한 것	175mL (¾컵)	0.2
튀긴 쌀	30g	0.5

Ko: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

식품명	1회섭취량	총식이섬유함량(그램)
콘플레이크	30g	1.3
그레놀라	30g	1.5-2.6
오트밀	175mL (¾컵)	3.0-3.5
귀리 시리얼 - 조리한 것	175mL (¾컵)	125mL (½컵)
175mL (¾컵)	30g	3.9

**영양성분표를 확인하십시오.

단백질 식품

식품명	1회섭취량	총식이섬유함량(그램)
두부	100g	0.4
콩음료	250mL (1컵)	0.5
시중에 판매되는 부드러운 땅콩버터	30mL (2테이블스푼)	1.8
호두	60mL (¼컵)	2.0
천연 땅콩버터	30mL (2테이블스푼)	2.5
천연 아몬드버터	30mL (2테이블스푼)	3.3
헤이즐넛	60mL (¼컵)	2.8
아마씨 - 통째	15mL (1테이블스푼)	2.9
아몬드	60mL (¼컵)	3.8

Ko: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

식품명	1회섭취량	총식이섬유함량(그램)
해바라기씨	60mL (¼컵)	125mL (½컵)
호박씨	60mL (¼컵)	3.7
치아시드	15mL (1테이블스푼)	3.7

출처: 캐나다 영양 파일. 2020년 12월에 열람.



추가적 자원

여러분의 특정한 식품 및 영양 관련 필요와 선호에 관한 정보와 조언을 구하려면 **8-1-1**로 전화하여 HealthLink BC 영양사를 바꿔달라고 하십시오. 영양사는 여러분의 질문에 답해주고, 여러분의 모국어로 된 자료를 안내해줍니다.

8-1-1은 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스를 제공합니다. **8-1-1**로 전화하면 영어로 말하는 보건 서비스 안내자와 연결됩니다. 다른 언어로 서비스를 받고자 할 경우, 언어명만 말하면(예: '한국어'/'Korean') 통역이 3자 통화로 통역해줍니다.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca - 의학적으로 승인된 비응급 보건 정보

이 자료들은 발간 당시 신뢰도 있고 정확한 것으로 믿어지는 추가적 정보의 출처로 제공되는 것으로서 특정 정보, 서비스, 제품 또는 회사의 홍보물로 간주되지 않아야 합니다.



비고

문서로 배포:

BC주 주민 및 보건 전문가들에게 영양 관련 정보 및 자료를 무상으로 제공하는 HealthLinkBC 영양사서비스(Dietitian Services, 구 Dial-A-Dietitian). 웹사이트 www.healthlinkbc.ca/healthyeating 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.