

섬유질과 건강 Fibre and Your Health

섬유질이란 무엇입니까?

식이섬유라고도 불리는 섬유질은 우리 몸이 소화할 수 없는 식물성 식품 속 성분입니다. 섬유질은 채소, 과일, 통곡류 제품, 견과 및 씨앗, 말린 콩류, 완두콩, 렌즈콩 등의 식품에 함유되어 있습니다. 섬유질은 불용성과 가용성으로 나뉘며, 대부분 식품에는 두 가지가 다 함유되어 있습니다.

캐나다 식품 가이드는 귀리, 퀴노아, 현미와 같은 통곡물 식품을 섭취하도록 권장합니다. 통곡물에는 곡식의 모든 부분이 함유되어 있으며, 정제된 곡물보다 섬유질이 더욱 풍부합니다. 또한 통곡물에는 비타민과 미네랄이 더 풍부하게 함유되어 있습니다.

섬유질이 중요한 이유는 무엇입니까?

고섬유질 식품을 섭취하면 2형 당뇨병, 심장병, 대장암에 걸릴 위험을 줄일 수 있습니다.

불용성 섬유질은 장을 건강하게 유지하고 변비를 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다.

가용성 섬유질은 다음과 같이 도움이 될 수 있습니다:

- 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춤
- 혈당 수치를 통제함
- 포만감을 더 오래 유지시킴

섬유질을 얼마나 섭취해야 합니까?

연령 및 성별에 따른 다음의 일일권장량을 섭취하십시오.

연령(만)	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 50~70 세 이상	30g	21g
임신 중(모든 연령)	/	28g
모유 수유 중(모든 연령)	/	29g

g = 그램

장 질환 환자는 섬유질을 많이 섭취하지 못할 수 있으며, 특정 섬유 공급원을 제한해야 할 수도 있습니다. 자신에게 어느 정도의 섬유가 적당한지 의료서비스 제공자 또는 공인영양사에게 문의하십시오.

섬유질 섭취량을 늘리려면 어떻게 해야 합니까?

섬유질 섭취량을 서서히 늘려야 방귀, 복부경련, 불편감 등을 줄일 수 있습니다. 식단을 통해 섬유질 섭취량을 늘리면서 변을 부드럽게 하기 위해 물 등의 수분을 더 많이 섭취하십시오. 다음은 매일 고섬유질 식품을 섭취할 수 있는 방법에 관한 팁입니다:

- 매 식사와 간식에 채소나 과일을 포함시키십시오
- 아침식사로 귀리와 같은 통곡물 시리얼 또는 통곡물 빵을 드십시오
- 익힌 현미, 줄속(야생 쌀), 퀴노아, 도정된 보리 또는 벌거(밀을 삶아서 말린 후 빵은 것)를 스프, 샐러드, 볶음 요리에 첨가하십시오
- 익힌 렌틸콩 또는 콩을 수프, 캐서롤, 파스타 소스, 샐러드에 첨가하십시오
- 견과, 견과 또는 씨앗을 요구르트, 머핀, 샐러드에 첨가하거나 그냥 드십시오

음식을 통해 충분한 섬유질을 섭취하기가 어려운 경우, 식이섬유 보충제에 관해 의료서비스 제공자 또는 공인영양사와 상담하십시오.

식품 라벨 읽는 법

제품 포장의 영양성분표에 표시된 1 인분당 섬유 함량을 확인하십시오. 섬유 함량이 "높음" 또는 "매우 높음"으로 표시되어 있다면 1 인분당 4~6 그램 이상의 섬유질이 함유되어 있다는 뜻입니다.

통곡물 식품인지 알아보려면 성분 목록을 확인하여 첫 번째 곡물 성분 이름 앞에 "통곡물(whole grain)"이라는 단어가 쓰여져 있는지 확인하십시오. 예를 들어, 통밀빵의 경우 첫 번째 성분은 통밀 밀가루입니다. 100% 통밀빵과 같은 통밀 식품은 통곡물이 아닐 수 있지만, 여전히 좋은 섬유 공급원입니다.

영양 정보에 대한 자세한 내용은 **8-1-1**로 전화하여 공인영양사와 상의하십시오.

섬유질 공급원

식품	분량	총 섬유질(그램)
채소 및 과일		
사과 - 껍질 벗기지 않은 것	중간 크기 1 개	3.5
아보카도	½개	6.7
바나나 또는 키위	중간 크기 1 개	2.1
블루베리 또는 라즈베리	125mL 또는 ½컵	4.1
방울양배추	4 개	3.1
옥수수, 당근, 브로콜리 - 익힌 것	125mL 또는 ½컵	2.2
완두콩 - 냉동/익힌 것	125mL 또는 ½컵	3.7
망고	1 개	3.3
모듬 채소 또는 고구마 - 익힌 것	125mL 또는 ½컵	2.8
배 - 통조림(반쪽)	125mL 또는 ½컵	2.1
배 - 껍질 벗기지 않은 것	중간 크기 1 개	5.3
감자 - 껍질 벗기지 않은 것	중간 크기 1 개	4.0
노란콩 - 익힌 것	125mL 또는 ½컵	9.7
곡물		
각종 기울(bran) 시리얼(종류 무관)	30g	10.0*
기울 플레이크	30g	4.6*
기울 - 100% 천연 밀기울	30mL 또는 2Tbsp	3.1
식빵 - 발아 곡물	35g 또는 1 조각	3.3~5.0*
Oat Bran - 바로 섭취용	175mL 또는 ¾컵	3.7*
귀리(큰귀리) - 바로 섭취용	175mL 또는 ¾컵	3.2*
팝콘 - 튀긴 상태	500mL 또는 2 컵	2.5
퀴노아, 아마란스 또는 벌거 - 익힌 것	125mL 또는 ½컵	2.7
잘게 썬 밀(Shredded Wheat)	30g	3.9*
통밀 스파게티 - 익힌 것	125mL 또는 ½컵	2.4*
통밀 식빵 - 시판용	35g 또는 1 조각	2.1*
일반 콩, 완두콩, 렌즈콩, 견과류, 씨앗		
팥 - 익힌 것	175mL 또는 ¾컵	12.4
아몬드 - 볶은 것	60mL 또는 ¼컵	3.8
검정콩 - 익힌 것 또는 통조림	175mL 또는 ¾컵	10.6
치아시드	15mL 또는 1Tbsp	3.7
에다마메(팥콩) - 깍지깨 익힌 것	175mL 또는 ¾컵	6.0
아마씨 - 통째	15mL 또는 1Tbsp	2.9
후무스(Hummus)	175mL 또는 ¾컵	7~11
볶은 강낭콩 - 익힌 것	175mL 또는 ¾컵	8.6
렌즈콩 또는 가르반조콩(병아리콩) - 익힌 것	175mL 또는 ¾컵	5.5
천연 땅콩버터	30mL 또는 2Tbsp	2.5
땅콩 - 볶은 것	60mL 또는 ¼컵	3.1
대두 콩 - 볶은 것	175mL 또는 ¾컵	6.8
쪄개서 말린 완두콩 - 익힌 것	175mL 또는 ¾컵	4.2
해바라기 씨 알맹이 - 볶은 것	60mL 또는 ¼컵	3.6

g = 그램, mL = 밀리리터, Tbsp = 큰술

*영양성분표를 체크하여 양을 확인하십시오.

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