

## 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	1회 섭취량	총 식이섬유 함량(그램)
<b>채소</b>		
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

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	1회 섭취량	총 식이섬유 함량(그램)
서양호박	125mL (½컵)	1.3
가지	125mL (½컵)	1.3
호박 - 삶은 것	125mL (½컵)	1.4
양파*	125mL (½컵)	1.4
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)	1.7
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)	2.3
시금치 - 삶은 것	125mL (½컵)	2.3

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	1회 섭취량	총 식이섬유 함량(그램)
파스닙 - 삶은 것	125mL (½컵)	2.7
겨울호박 - 구운 것	125mL (½컵)	3.0
방울 양배추 - 삶은 것	4개	3.0
아티초크* - 통조림	125mL (½컵)	3.6
감자 - 껍질 채로 구운 것	중간 크기 1개	3.8
<b>과일</b>		
수박	125mL (½컵)	0.3
캔탈루프, 감로 멜론	125mL (½컵)	0.6-0.7
포도	125mL (½컵)	0.8
파인애플	125mL (½컵)	1.0-1.2
애플소스	125mL (½컵)	1.4
망고	125mL (½컵)	1.4
귤	중간 크기 1개	1.6
프루트 칵테일 통조림	125mL (½컵)	1.9
자몽	½개	2.0
키위	중간 크기 1개	2.1
바나나	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	1회 섭취량	총 식이섬유 함량(그램)
사과* - 껍질 벗긴 채	중간 크기 1개	2.1
오렌지	중간 크기 1개	2.3
파파야	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	1회 섭취량	섬유질(그램)
<b>파스타, 곡물및쌀**</b>		
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

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	1회 섭취량	섬유질(그램)
통밀 파스타	125mL (½컵)	2.1
팝콘 - 튀긴 상태	2컵	2.5
퀴노아	125mL (½컵)	2.7
<b>빵및제과류**</b>		
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)	1.4
통밀가루로 만든 빵	1조각 (35g)	2.1
호밀 흑빵	1조각 (35g)	2.2
<b>시리얼**</b>		
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	1회 섭취량	섬유질(그램)
콘플레이크	30g	1.3
그레놀라	30g	1.5-2.6
오트밀	175mL (¾컵)	3.0-3.5
귀리 시리얼 - 조리한 것	175mL (¾컵)	3.6
슈레디드 워트 시리얼	30g	3.9

\*\*영양성분표를 확인하십시오.

### 단백질 식품

식품명	1회 섭취량	식이섬유 함유량(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

식품명	1회 섭취량	식이섬유 함유량(그램)
아몬드	60mL (¼컵)	3.8
해바라기씨	60mL (¼컵)	3.6
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.

**8-1-1**은 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](http://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](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.