


식이섬유의 종류에 대해 알아보아요!

우리가 먹는 식이섬유는 모두 같은 것이 아니라는 사실을 알고 있나요?
건강에 좋은 식이섬유의 종류와 식이섬유가 풍부한 식품에 대해 알아보시다!

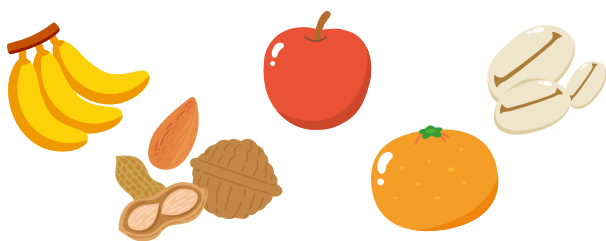
식이섭유란 무엇일까요?

식이섬유는 **탄수화물의 한 종류**로, 장내 소화효소에 의해 분해되지 않고 체내에서 다양한 기능을 수행해요.

-  배변활동 촉진
  혈중 콜레스테롤 조절
  혈당 조절

물에 녹는 수용성 식이섬유

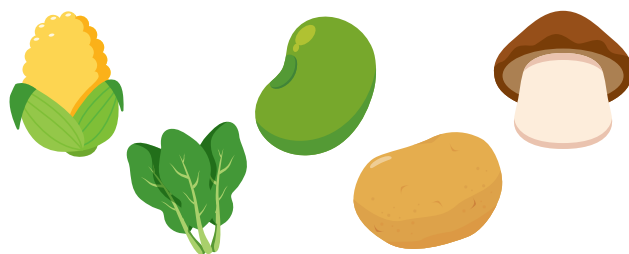
- 콜레스테롤, 중성지방을 낮춰 심혈관 질환을 예방
- 당의 흡수 속도를 늦추어 당뇨병 예방
- 오랫동안 포만감을 느끼게 하여 체중조절에 도움



- 감귤류, 바나나, 사과 등 과일류, 해조류, 귀리, 보리, 견과류 등

물에 녹지 않는 불용성 식이섬유

- 장내 유익균을 증식
- 변의 부피를 늘리고 부드럽게 하여 변비를 예방



- 팥, 녹두, 대두 등의 콩류, 정제하지 않은 곡류, 고구마, 감자, 옥수수, 시금치, 부추, 버섯 등

식이섭유는 어떻게 섭취해야 할까요?

- ✓ 수용성/불용성 식이섬유를 골고루 섭취해요.
- 수용성/불용성 식이섬유는 각각 효능이 다르므로 두 식이섬유를 균형 있게 섭취하는 것이 좋아요.
- ✓ 충분한 물과 함께 섭취해요.
- 물을 충분히 먹지 않으면 오히려 변비를 유발시킬 수 있어 주의해야 해요.
- ✓ 성장기 어린이와 노약자의 경우 과다 섭취를 주의해야 해요.
- 과도한 식이섬유 섭취는 영양소, 비타민, 무기질 등의 흡수를 방해할 수 있어요.

출처 : 식품의약품안전처



QUIZ

빈칸에 알맞은 단어를 채운 뒤,
오른쪽 퍼즐에서 숨은 단어를 찾아 O표 해보아요!
(단어는 가로, 세로, 대각선에 숨어 있어요!)

- 1 식이섬유는 _____ 의 한 종류예요.
- 2 장내 _____ 에 의해 분해되지 않아요.
- 3 _____ 식이섬유는 변비 예방에 도움을 줘요.
- 4 _____ 식이섬유는 당의 흡수 속도를 늦추어 당뇨병 예방에 도움을 줘요.

소	수	용	성	소
탄	산	도	화	나
수	목	효	자	무
화	소	문	성	지
물	가	불	용	성