

**건강에 좋은 식이섬유,
다 같은 것이 아니라고요?**



식품의약품안전처


식이섬유란?

**식이섬유는 탄수화물의 한 종류로,
장내 소화효소에 의해 분해되지 않고
체내에서 다양한 기능을 수행합니다.**

- ✓ 배변활동 촉진
- ✓ 혈중 콜레스테롤 조절
- ✓ 혈당 조절

하지만! 식이섬유라고 모두 같은 것은 아닙니다!

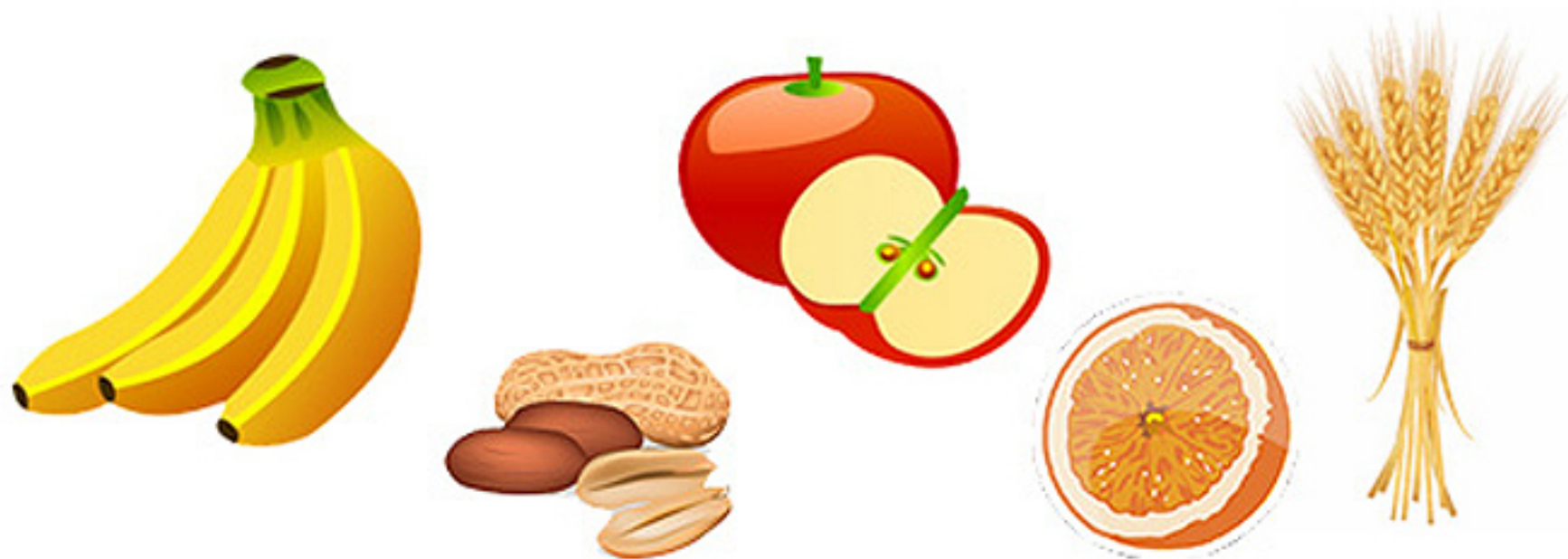
식이섬유는 물에 녹는 수용성 식이섬유와 물에 녹지 않는 불용성 식이섬유로 분류됩니다.



식품의약품안전처

물에 녹는 수용성 식이섬유

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



- ✓ 콜레스테롤, 중성지방을 낮춰 심혈관 질환을 예방합니다.
- ✓ 당의 흡수 속도를 늦추어 당뇨병을 예방합니다.
- ✓ 오랫동안 포만감을 느끼게 하여 체중 조절을 돕습니다.



식품의약품안전처

물에 녹지 않는 불용성 식이섬유

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



- ✓ **장내 유익균을 증식시킵니다.**
- ✓ **변의 부피를 늘리고 부드럽게 하여 변비를 예방합니다.**



식품의약품안전처

그렇다면 식이섬유는 어떻게 섭취해야 하나요?

- ✓ **수용성 / 불용성 식이섬유를 골고루 섭취하세요.**
수용성 / 불용성 식이섬유는 각각의 효능이 다르므로 두 식이섬유를 균형있게 섭취하는 것이 좋습니다.
- ✓ **충분한 물과 함께 섭취하세요.**
물을 충분히 먹지 않으면 오히려 변비를 악화시킬 수도 있습니다.
- ✓ **성장기 어린이와 노약자의 경우 식이섬유 과다섭취를 주의해야 합니다.**
과도한 식이섬유 섭취는 영양소, 비타민, 무기질 등의 흡수를 저해할 수 있습니다.

