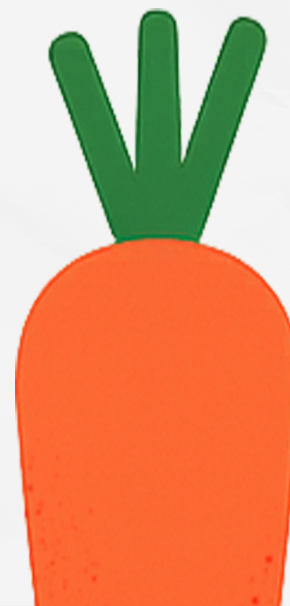




# 이달의 영양소, 식이섬유

- 양서고등학교 -



## ● 식이섬유란 무엇일까요?



식이섬유는 "인간의 소장 내에서 소화, 흡수되지 않고 대장에서 부분적으로 혹은 완전히 발효되는 식품의 가식부분과 탄수화물 유사체"라고 정의합니다. 식이섬유는 인간의 소화효소에 의해 소화가 되지 않으므로 원래의 상태 그대로 대장으로 가게 되면서 여러 가지 효과를 나타내는데, **대장 기능을 개선하고, 포만감을 높여서 에너지 섭취를 줄이고 따라서 비만의 위험을 낮추는데 도움**이 될 수 있습니다. 또한 혈당 수준을 낮추고, 혈청 콜레스테롤 수준을 정상화시키며 궁극적으로 관상심장질환 위험을 저하시킬 수 있다고 알려져 있다. 즉, 심혈관질환, 제 2당뇨병, 비만, 대장암, 게실증, 변비 등의 만성질환들은 식사 중에 섬유 함유 식품들의 종류와 양을 늘려 예방하거나 치료할 수 있다고 보고됩니다.

## ● 식이섬유를 적게 혹은 많이 섭취하면?



식이섬유 섭취가 불충분할 때는 다른 필수 영양소의 결핍 때처럼 생물학적 또는 임상적 증상이 유발되지는 않습니다. 그러나 장 기능의 저하를 초래할 수 있으며 또한 심혈관계 질환과 당뇨병, 특정 암의 유병률을 증가시키는 등의 여러 가지 방법방식으로 건강을 손상시킬 수 있다.

식이섬유의 높은 섭취가 비타민의 생체 이용률에 미치는 효과들은 미미하며 비타민의 섭취량이 적절할 때 비타민 영양 상태에 영향 미칠 가능성은 낮은 것으로 알려져 있습니다. 그러나 식이섬유의 다량 섭취는 과민성 대장 증후군을 가진 사람에서 위장 통증을 일으키는 원인이 될 수 있으므로 이러한 경우는 가스 발생이 적은 저섬유식사가 권장됩니다.

- 식이섬유가 많이 포함된 식품은?



**해조류**



**버섯류**



**과일류**



**고사리**



**견과류**



**두류**