영양소 / HEALTH NOTES

식이섬유를 더하는 순서

식탁 변화는 조금씩 시작해요.

FIBER

01

공급원 찾기

통곡물, 콩, 과일과 채소를 살펴요.

02

천천히 늘리기

갑자기 많이 늘리기보다 단계적으로 바꿔요.

03

수분 함께

식이섬유가 작용하는 데 수분도 중요해요.

개인의 소화 상태를 살피며 조정하세요.

NIDDK · Fiber and food
일반 건강정보 · 자료 확인 2026.10.18