HEALTH EDITION 328

FOOD / 028

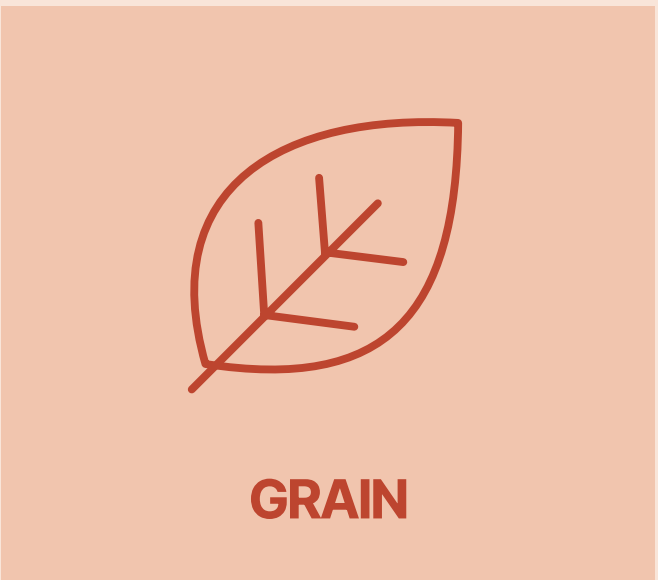
식이섬유와 곡물 선택

정제 여부도 살펴보세요.

01

선택지

통곡물 식품을 찾아봐요.



02 **성분표**

원재료와 식이섬유 표시를 읽어요.

03 **변화**

섭취량은 천천히 늘려요.

공공자료 기반 건강정보

일반 정보이며 개인별 진단·처방이 아닙니다.

NIDDK · Fiber and food