

高纖維飲食

定義：

指飲食中含有較普通飲食為高的纖維質，此種飲食每日所含粗纖維在 13 公克以上，專家們建議每日膳食纖維約 25-35 公克最為恰當。

目的：

1. 促進腸道的蠕動，縮短殘渣通過腸道的時間，以防止有毒物質的再吸收。
2. 可增加水份的吸收，使排泄物較為柔軟，易於排泄，以防便秘。

適用對象：

1. 便秘。
2. 憩室症。
3. 過敏性腸症。

什麼是膳食纖維？

在植物細胞壁、細胞間質的一些無法被人體消化及吸收利用的多醣類(如纖維質、半纖維質、果膠質、樹膠質)及木質素。其主要特性具有吸水力，使其產生高度黏性，降低礦物質和電解質之吸收，吸附膽酸、膽固醇及有毒物質，為腸道細菌發酵之作用。

膳食纖維的功能：

1. 預防及舒解便秘。
2. 降低血膽固醇，減少心臟病罹患率。
3. 預防大腸癌及病變。
4. 憩室炎及痔瘡的預防。
5. 增加飽足感，幫助控制體重。
6. 減緩血糖上升的速度，有助於控制及預防糖尿病。
7. 促進毒性物質的排泄。
8. 調整腸道細菌生態，抑制害菌孳生。

膳食纖維的分類及來源：

水溶性纖維	非水溶性纖維
食物來源	食物來源
蕃薯、馬鈴薯、燕麥、糙米、大麥、乾豆類、蔬菜(花椰菜、紅蘿蔔、海藻類)、水果(蘋果、梨子、香蕉、柑橘類)	小麥麩皮、全麥麵包、穀類、蔬菜

高纖維飲食原則：

以均衡飲食為基礎供應足夠脂熱量及各類營養素

1. 把白米飯改成糙米飯或五穀雜糧飯，全麥麵包代替白麵包。以全穀類及全麥類代替精緻的五穀根莖類。
2. 每天至少吃三份蔬菜，同時食用菜葉及菜梗的部位，不要吐菜渣；並多選用未經加工之黃豆類及乾豆類。
3. 每天吃兩份水果，水果洗淨後連皮一起吃，不要用果汁代替新鮮水果。
4. 以毛豆、黃豆及一些豆製品取代部份肉類。
5. 便秘患者，除了多攝取高纖維飲食外，每天須喝八至十杯水，並須做適度運動及過規律的生活。
6. 高纖維飲食會影響鈣、鐵、鋅、葉酸的吸收，故宜適量補充礦物質及維生素。
7. 高纖維飲食可能會造成病患脹氣、腹瀉的副作用。故對習慣於低纖維飲食的病人，須循序漸增其纖維量。

常用植物性食品膳食纖維分類表(以 100 公克計)

	小於 2 公克	2 至 3 公克	大於 3 公克
五穀根莖類	油麵、拉麵、饅頭、白飯、馬鈴薯。	菱角、胚芽米、薏仁、芋頭、白土司麵包、甘薯。	糙米、玉米、蓮子、小麥、綠豆、紅豆、花豆、全麥土司、燕麥片、小米。
豆類	豆腐、豆腐皮。		小方豆干、黃豆、黑豆、毛豆。
蔬菜類	小白菜、絲瓜、蘆筍、龍鬚菜、蕃茄、高麗菜、洋蔥、冬瓜、苦瓜。	空心菜、花椰菜、筍、白筍、菠菜、鮮草菇、蓮藕、油菜、芹菜、小蕃茄、芥蘭。	黃豆芽、鮮香菇、鮮洋菇、金針菇、牛蒡、韭菜、青椒、空心菜、毛豆、四季豆、甘薯葉。
水果類	蘋果(去皮)、香瓜、哈密瓜、水梨、李子、西瓜、蓮霧、楊桃、草莓、葡萄柚、甘蔗、文旦、鳳梨、水蜜桃、櫻桃、芒果。	海梨、奇異果、桃子、木瓜、荔枝、香蕉、梅子。	西洋梨、柳丁、榴槤、百香果、紅棗、黑棗、蘋果(連皮)、芭樂、梨(連皮)、龍眼、香吉士、酪梨。
堅果及種子類		腰果。	開心果、核桃粒、黑芝麻、杏仁果、松子、花生、山粉圓。

