

高纖飲食之護理指導

*什麼是高纖飲食？

食物性纖維是指植物性食物中不能被人體內的消化酵素（酶）消化、水解的部份，而從腸中排出的殘渣。高纖飲食指飲食中含有較普通飲食為高的纖維質。

*食物性纖維有什麼特性？雖然沒有特殊的營養價值，但具有下列特性：

- 1.增加糞便的體積及重量，吸收水份，使糞便變軟，以利排泄，以防止便秘。
- 2.促進腸道的蠕動，縮短殘渣通過腸道的時間，減少廢物（毒素）滯留體內。
- 3.對降低血清膽固醇、預防心臟病有良好效果。
- 4.調整醣類和脂肪代謝之功能。

*在均衡飲食的原則下如何選擇適當的高纖食物？

1.以粗糙的五穀類代替精製的五穀類：

- (1) 將米糠或麥糠添加在白米中一起食用，可獲得大量的纖維。
- (2) 以全麥麵食製品（如全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包）及糙米代替一般白麵粉及白米。
- (3) 玉米、麥麩、高樑、小麥、燕麥、甘薯、芋頭等雜糧較白米含較多的纖維。

2.蔬菜、水果是纖維的主要來源：

- (1) 每日至少食用3份以上的蔬菜（約2碗），同時食用菜葉及菜梗的部位不要菜渣。
- (2) 多選食含纖維多的蔬菜如：
 - a.各種蔬菜的菜梗或皮：木耳、香菇、菜豆、蕃薯葉、芹菜、竹筍等
 - b.豆莢類及乾豆類如：蠶豆、刀豆、皇帝豆、肉豆、豌豆、竹豆、黃豆、綠豆、紅豆、花豆、黑豆及未加工的豆類等。
 - c.醃漬蔬菜如：高麗菜乾、蘿蔔乾、酸菜、雪里紅、樹仔（破布子）。
- (3) 多選食含纖維多的水果如：桃子、蘋果、黑棗、蕃石榴、梨子、釋迦、橄欖、柑橘等。
- (4) 各種水果儘量連皮一起吃（果皮中含有較多的纖維），不要用果汁代替新鮮水果。

3.蛋類：蛋黃、乳酪、冰淇淋、奶製品及牛奶。

4.飲料類：養樂多、優酪乳、梅汁、黑棗汁。

5.每日攝取充足的水份（每日喝八～十杯水）。

*食用膳食纖維注意事項：

- 1.食用高纖維飲食會有脹氣、腹瀉的副作用，若一時無法適應，可採漸進方式，逐漸在平日飲食中，增加富含纖維的食物。
- 2.便秘者除了食用高纖維飲食，還須配合適宜的生活作息及運動。
- 3.膳食纖維最好由天然食物中攝取，因人工添加的纖維或纖維錠，並不具備膳食纖維的所有功能。

*含豐富膳食纖維低脂且低熱量的食物，可預防及改善便秘並減少大腸癌的機率。

若您有任何相關的問題，請您直接詢問照顧您的護理人員，我們將竭誠為您服務
敬祝您 身體健康、平安喜樂！

護理部製 2006/01
2017/03 修訂

