

高纖維飲食

■ 定義

本飲食是提供足夠纖維攝取量的一種健康飲食。

■ 目的

■ 攝取足量膳食纖維的好處如下：

- (1)可增加胃的飽足感，延緩胃排空與小腸吸收速率，改善葡萄糖耐受度，輔助血糖控制。
- (2)在消化道經細菌發酵產生短鏈脂肪酸，並可抑制膽固醇合成，降低血清膽固醇。
- (3)促進大腸蠕動，並增加糞便體積與保水能力，改善便秘和憩室症。

■ 適用對象

高血糖症者； 高膽固醇血症者； 便秘者； 憩室症者。

■ 一般飲食原則

- (1)成人建議攝取量為每天達25-35公克。以均衡飲食為基礎，供應足夠之熱量及各類營養素。
- (2)膳食纖維分為水溶性與非水溶性纖維，前者包括果膠、樹膠等，富含於蔬菜、水果、大麥、豆類、燕麥等食物，後者包括纖維素、半纖維素、木質素等，富含於蔬菜、水果、全穀類、小麥麩皮等食物。
- (3)日常生活以全穀類或雜糧飯代替白米飯，輔以眾多種類的蔬菜、水果，即可得到均衡的水溶性與非水溶性的膳食纖維、豐富的維生素與礦物質。
- (4)便秘患者，除了多攝取足量纖維飲食外，每天需攝取2000毫升以上的液體，並做適度運動及過規律的生活。
- (5)超過建議量纖維質攝取並無助益，且容易發生腹脹、排氣、腹瀉等症狀。



常用食品膳食纖維分類表（以100公克計）

	低纖維 (<2公克)	中纖維 (2-3公克)	高纖維 (>3公克)
全穀根莖類	油麵、拉麵、白饅頭、白飯、馬鈴薯。	胚芽米、薏仁、荸薺、芋頭、甘藷、白土司。	糙米、玉米、蓮子、菱角、栗子、蓮藕、小米、綠豆、紅豆、花豆、全麥土司、燕麥片。
豆類	豆腐、豆皮。	豆漿。	小方豆乾、黃豆、黑豆、毛豆。
蔬菜類	小白菜、絲瓜、澎湖絲瓜、綠豆芽、蘆筍、韭黃、芹菜、蕃茄、高麗菜、洋蔥、冬瓜、苦瓜、白蘿蔔。	空心菜、花椰菜、筍、白筍、海帶、敏豆、菠菜、油菜、莧菜、苜蓿芽、芥蘭、胡蘿蔔、竹筍、金針、龍鬚菜。	黃豆芽、鮮香菇、鮮洋菇、鮮草菇、金針菇、牛蒡、韭菜、青椒、綠花菜、四季豆、甘藷葉、黑木耳、黃秋葵、紅鳳菜、。
水果類	去皮蘋果、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、桔子、奇異果、草莓、李子、桃子、釋迦、梅子、酪梨、芒果青。	西洋梨、柳丁、榴槤、百香果、紅棗、黑棗、連皮蘋果、芭樂、連皮梨子、香吉士、柿子。
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。

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002
- 制訂單位/日期：營養室/108.08.01

