



多吃纖維食物！

(梁豐 攝)

不要忽視含纖維的食物，食品營養專家指稱，現代人過於講究吃的品質，使纖維性食物的消費量逐漸降低，使文明病相對增加。

近年來，人們飲食習慣大為改變，在一般營養的吸收上也跟着改變。亦即脂肪增加50%，糖增加超過100%，纖維性食物（如甘薯）却減少了90%。

根據專家分析，纖維性食物具備有下列各種優點或現象：

- 增加咀嚼，延長嚥下食物的時間，促進消化液分泌，幫助消化。
- 容易有飽腹感，減低許多慢性疾病的發生。尤其富含纖維素的綠色蔬果，不但可供給維他命，而且可減少熱量的攝取，預防肥胖症。
- 增加排便量，纖維會刺激腸胃壁，增加分泌液，幫助腸胃蠕動和糞便排泄。根據若干研究顯示，非洲同一地區的黑人和白人，由於白人食物精緻，糞便既乾且少，排泄次數也少。而黑人因食物粗糙，相對纖維量也多，在腸內滯留時間極短，排便次數較多，同時白人較黑人肥胖。
- 縮短食物在腸內停滯時間，減少致癌物質和腸



管接觸，使致癌症的機率相對減少。專家曾觀察62個排便習慣不同的人食用麩皮的情形，結果發現纖維素攝取量越高的人，食物在腸內滯留的時間越短。

- 降低大腸癌的比率。根據專家調查，排便具酸性的人，大腸癌的發生率非常低，這是因攝取高纖維素時，可以促進膽酸排泄，防止再被吸回人體運送，而使糞便保持酸性。

- 纖維素可能和有毒物質結合排出體外。食物纖維中的木質素對腸內某些分解的有機酸有吸着作用，而且有降低毒性或解毒效果。此外，心肌梗塞、糖尿病、盲腸炎、結腸憩室炎等，都將會因食用纖維性的食物而相對減少發生。

食品營養專家促請國人改變錯誤的飲食習慣，以價廉的粗糙食物為主，營養攝取均衡，不但可以抗制文明病的盛行，也可減少不必要的浪費。

日常含纖維素高的蔬果有甘薯、芒果、紅蘿蔔、蘋果和玉米等。（心梅）

