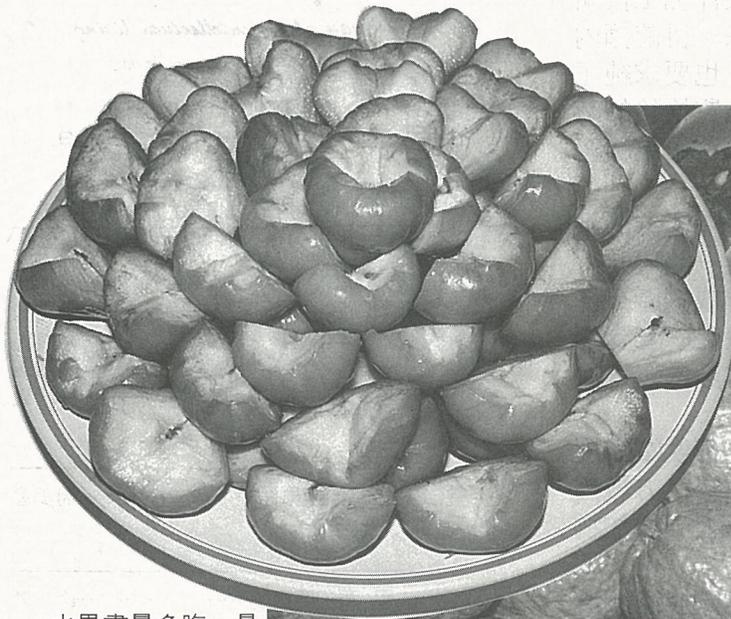


如何攝取大量的食物纖維

董大成



水果盡量多吃，最好連皮一起吃，水果渣也一口嚥下。(阿丰攝)



想要解決“纖維缺乏症”，最好的辦法是改善我們的主食，而採用糙米正是一個最簡便可行的方法！

食物性纖維 (Dietary Fibre) 是泛指所有在人類消化道內，不受消化酵素分解，而具有類似於醣類構造的一切物質。

食物性纖維 不同於纖維素

至於一般食品分析所表示的“纖維素”，則是指纖維素 (Cellulose) 及木質素 (Lignin)。纖維素是一種不溶於水的多醣類，經酸鹼處理後，可以從食物中一條一條的抽取出來；木質素雖然不是多醣類 (它是由小分子的酚類物質連結而成，帶有支鏈狀結構物)，但由於不溶於水，同樣可以從食物中分離

出來。

事實上，除此二者之外，食物中還有一些能溶於水、酸或鹼中的多醣類，例如果膠 (Pectin)、半纖維素 (Hemicellulose)、阿拉伯聚醣 (Arban)、水聚醣 (Xylan) 等，以一般的食物纖維素分析方法是測不出的，因這些多醣類經過水、酸或鹼處理後會流失。

也就是說，這一類能溶於水的物質，是不包含於一般食物分析表所列的“纖維素”裏面的，但由於它們在消化管中也不受消化酶的作用，所以，也和纖維素一樣的，可以成為大便的材料。

由此可知，所謂的食物性纖維，包括上述各種能變為大便的材料之聚合分子 (Polymer) 物質，而不只限於纖維

素 (Cellulose)。

每天菜單 安排蔬果

食物性纖維和文明病 (心臟血管疾病、大腸癌等) 成因之間的關係，也有人提出存疑的看法，這些論調不一致的原因多半歸之於定量法的不同。從前一般的定量法，只着重於纖維素的定量；事實上，像香蕉、紅蘿蔔、馬鈴薯、豆類等，雖然看不到一條一條的纖維素，但如以酵素方法處理後，可以得到一些不受消化的物質，這些物質總稱為食物性纖維 (參照表一)。

	食物性纖維 克 / 100克乾燥量	纖維素
白麵粉 (精製成72%)	3.45	0.65
粗麵粉 (精製成90~95%)	8.70	1.56
全粗麵粉(100%未精製)	11.00	2.20
麥糠	48.00	8.64
白菜	32.60	20.50
胡蘿蔔	28.60	11.44
豌豆	47.60	12.85
番茄	21.90	7.00
蘋果	9.16	3.02
香蕉	5.97	1.25
梨子	14.70	4.11
李子	9.56	1.43
草莓	19.10	3.05
馬鈴薯	14.10	4.20
糙米	12.00	3.00

所有植物性食品，如蔬菜、根莖類、水果等，都含有食物性纖維，雖然有

預防文明病 用不著吃藥

一般來說，現代人的食物多較缺乏食物性纖維，因此心臟血管疾病、肥胖症、大腸癌等就隨之而來，如何預防這些文明病，實在是目前國民保健上的當務之急。

大家都知道“預防勝於治療”，但有人却用錯了方法。例如用降低血膽固醇的藥來預防心臟血管病，或用減低食慾的藥來預防肥胖症，甚至用瀉藥來預防便秘等等，這些在“預防”上都毫無意義的！

不僅如此，更由於這些病的預防是必須繼續一輩子的，長期服藥可能有各種副作用。我們必須明白，治療時採用藥品，是不得已；但“預防”時就決不應依靠藥物！最好是先找原因，再針對此下手。

引起文明病的主因在於每日食物的內容，如食物性纖維的缺乏等，因此只要改變食物內容就可以，用不著吃任何藥品。

如能以未經精製的糙米或全麥粉為主食，輔以各種營養素均衡的食品，尤其注意攝取高食物性纖維的蔬菜、水果等等，這才是預防上最合理、最有效的辦法！(董大成)

的看不出一條一條的纖維素，但非消化性的多醣類也屬於食物性纖維，和纖維素一樣的可以變為大便的主要材料。因此無論那一種蔬菜、水果都可以，必須安排在每天的菜單裏面，盡量多吃；外皮可食者，最好連皮一起吃，水果的渣也盡量嚥下。



“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足



統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚐品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

統一 花生麵筋

敬請愛用姊妹品：
統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、
香辣瓜、蒜香露、花瓜、鹽苦瓜、鹽瓜、
脆瓜、麵筋等。

創造健康的尖端食品
統一企業

台南縣永康鄉鹽行中正路301號
電話：(062)532121(30線)

吃糙米攝取 食物性纖維

以前有人提倡吃糙米，是因為糙米尚保留有部份胚芽、筋粉，因此維生素B群和蛋白質比白米多，但這些不足的营养素，現在比較容易從其他的食物中得以補充。因此，現在主張吃糙米的主要目的，是在於它食物性纖維！由經濟的觀點來說，糙米精製為白米時，有



現代的美食觀

現代人以勞心獲取生活必需，與原始人類不同，看我們的老祖宗，他們為了果腹，要爬山上樹，摘取果實，要下海潛水去捕魚，要奔跑狩獵。每一片的食物，都需要大量的運動及體力的消耗。

在近幾千年之間，尤其工業革命後，人類愈來愈多的不必以勞力來獲取食物，所以現代人面臨一項挑戰，那就是必須以不變的生理，來應付新的生活，這個不變的生理就是人體內小宇宙的定律法則。

話說五百萬年前的猴子，有一支生長在東非洲，他們漸漸能夠站立起來，有較複雜的發音，這就是人類的老祖先，他們有著又厚又大的下顎骨，他們的大齒又是人類大白齒的3倍面積，想想這麼大的骨架，用以撐拉的肌肉是如何的發達，這都是為了攝食而演化來的。

猴子是靈長類，靈長類雖雜食，但以果實、葉菜、穀粒為主食。這些食物的特性都含有高纖維，所以需要咀嚼較長的時間。洪建德

10~12%的米糠須除去，雖然還可以當作家畜的飼養，但仍是一種損失。

越嚼越香 用量漸增

以糙米來做動物實驗，飼以高脂食物，則原來高血液膽固醇的老鼠，吃了糙米之後，比吃白米較能降低血液的膽固醇量，更有人分離出這種會引起膽固醇減低的物質，發現它是一種能溶於水食物性纖維。

這結果與本文前述的論點一致——食物性纖維的缺乏與各種文明病有密切的關係，如果我們能夠每天吃糙米，固然可以預防便秘、大腸癌、心臟血管疾病或肥胖等等，但是目前較大的困難是，我們的胃腸從小就習慣不含食物性纖維的白米，能不能突然適應糙米呢？

因為糙米裏面不消化的東西多，又不如白米可口；如二次吃太多，吃了以後，腸內細菌尚未適應時，也可能引起下痢。究竟怎麼解決這問題？在此願提出個人的意見以作為大家的參考。

如果我們能將咀嚼糙米飯的時間盡量延長，嚼碎再嚥下，味道就會比較好，也可以預防拉肚子。而且由於它的愈嚼愈香，吃一段期間後，會漸漸喜歡糙米飯甚於白米飯。在開始改用糙米的初期，可以從少量開始，如起先以 $\frac{3}{4}$ 的白米飯混合 $\frac{1}{4}$ 的糙米飯來吃，然後糙米飯之量漸增，最後取代白米。

由於咀嚼時間延長，較易到達飽足感，於是所吃的糙米量自然比白米量少，這可以預防“米吃得太多”的毛病。

糙米磨粉 加營養素

還有一個辦法是將糙米磨成粉，再做成麵包類的食品，在製作過程中，可以同時加入蛋白質、維生素、礦物質等，使之成為各種營養均衡的營養食品。

由於目前白米的煮法，只是加水，無法加其他的營養素，於是白米只當作白米飯吃，而為空卡路里；如能把糙米

穀類麩糠遠離腸癌

建議您：“我們不妨於日常飲食的白米飯或者牛奶中，添加少量米糠或麥麩一起煮。”這樣除了仍可以保有食物的原風味外，還有益健康，何樂而不為呢？

最近在美國發表的一篇研究報告顯示，有科學證據證明小麥麥麩飲食療法應用於日常飲食中，有助於降低結腸癌的危險性。在美國，結腸癌是癌症病人的第二號殺手。

這篇發表在美國國家癌症研究所期刊的研究指出，麩糠的主要來源是飲食中富含纖維的穀類，它可協助病人縮小惡性腸瘤。

以前的研究曾建議過：“低脂肪高纖維的飲食，會大大地減少人們罹患結腸癌的機會。”

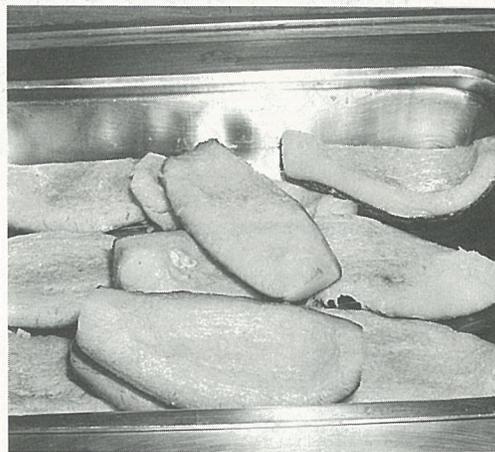
美國國家癌症研究所負責癌症預防的一位醫生 Peter Greenwald 博士，在一篇附在 4 年研究報告的評論中說：

“這項介入營養的實驗結果充滿了希望。

Greenwald 寫到：“這些數據顯示，成人修正飲食對健康有益，但並不需終生食用這種飲食。”

結、直腸癌高居美國癌症死亡的第二位。美國癌症學會估計 1989 年將有 61,300 美國人死於這種癌症，僅次於肺癌。

由在紐約醫院與康乃爾醫學中心服務的外科醫生 Jerome DeCrosse 博士領導的實驗，針對 58 名具有癌症病史的病人做實驗，他們是因手術失去結腸，並仍有繼續生出息肉的危險病人。



蔬菜含有高纖維

根據美國醫學協會的估計，這些惡性腫瘤每 10 個就有 1 個會轉變為良性。

研究人員要求每一位這種病人每天吃 2 份或 22.5 公克的小麥麥麩，達 4 年之久，他們將這些病人分成 2 組，一組給予高纖維的穀類；他組給予低纖維穀類。同時，每一組中的一半病人再給予 4 公克的維生素 C 和 400 毫克的維生素 E。

DeCrosse 和他的研究小組發現

“食用高纖維穀類的病人，身上的息肉會逐漸縮小；而低纖維者反是。”

可知過於精製的穀類食物，在滿足人們食慾之餘，會同時帶給人們罹患腸癌的危險性。（陳秀吉譯自中國郵報）

磨粉製成麵包類，可以很容易的加入牛奶、雞蛋、黃豆粉或維生素等等，成為高營養食品。

吃精白米 補充米糠

第三種方法，可以仍按照我們原有

的習慣吃白米，而另外補充吃米糠。就好像有些美國人，吃可口的白麵粉、精白麵包之外，另吃一些麥糠，以補食物性纖維的不足，這在美國是種普遍的吃法。我們吃米的民族，也可以這麼做。

至於如何吃米糠，還有待探討，因為目前一般人不吃的，到底用那一種方式給大家吃，尚須進一步的研究。■