

長壽的飲食秘訣

纖維質 流行的健康食物

文：來隆祚

資料來源：Woman's Day

多吃粗糙的食物，減少便秘之苦。

纖維質沒有熱量，但具飽足感，可以減少攝取其他富含熱量的食物，減少發胖的現象。
(沈安麗攝)



多年以來，大家都了解，吃粗糙的食物，就不會有便秘之苦。醫生們認為，纖維可以減少心臟病、癌症、痔瘡、憩室症、敏感性結腸症狀群和肥胖症等，因此，高纖維食品便成了流行的健康食物。

食物性纖維，是一種不被消化的植物組織，可以增大食物的體積，但不含熱量。因為傳統的纖維分析法，將食物中的許多纖維性物質都漏失了，所以產品上所標示的纖維量並不確實。實際上只有少數食物才作確實的纖維含量分析。

因為纖維質會吸收大量水分，使糞便體積增大、軟化，然後在通過大腸時變得輕鬆、快速，因此可以避免痔瘡的發生，更由於排泄順利，大腸的壓力減少，對於治療敏感性結腸症狀群和憩室

症極為有利。

此外，多吃粗糙的食物，因為纖維所吸收的大量水分，可以稀釋糞便中的致癌物質，所以可以防止大腸癌的發生。

纖維質也可以降低血液中的膽固醇和血脂肪，而減少了得心臟病的危機。纖維質的主要來源為蔬菜類的莖、葉；種子及五穀的外皮；水果及豆莢類的外皮及果核等。纖維質沒有熱量，但具飽足感，可以減少攝取其他富含熱量的食物，所以可以減少發胖的現象。

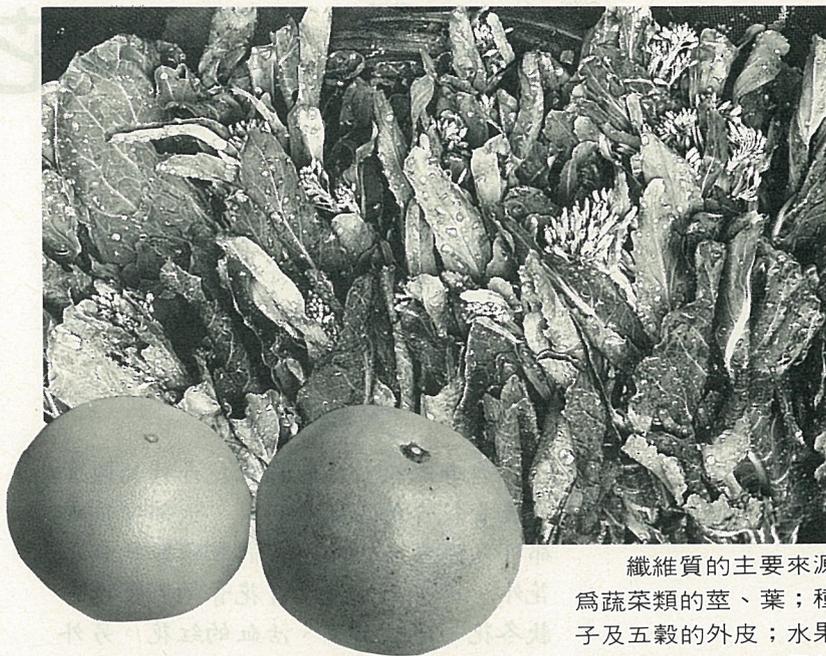
為了增進纖維質的攝取，飲食中宜多採全穀類、新鮮水果、生胡蘿蔔、菠菜和其他富含纖維質的食物，以取代高脂高膽固醇的動物性食物和甜食。如果你吃了夠多的纖維質，不要忘記攝取大量水分，不然會引起腹脹或便秘，所以

，健康的食物需要懂得正確的食用方法

下表所列食物的確實纖維含量，是由英國劍橋醫學研究委員會分析，提供的。

類別	食物(100公克)	纖維質(公克)
麵包	白麵包	2.72
	全麥麵包	8.50
穀類製品	純麥麩	26.70
	玉米片	11.00
	碎麥片	12.26
蔬菜類	煮熟的孢子甘藍	2.86
	煮熟的高麗菜	2.83
	煮熟的花椰菜	1.80
	生的萵苣	1.53
	生的洋葱	2.10
	煮熟的胡蘿蔔	3.70
	罐裝豌豆	6.28
	油炸馬鈴薯	3.20
	新鮮馬鈴薯	1.40
	煮熟的甜玉米	4.74
水果類	去皮蘋果	1.42
	香蕉	1.75
	去皮桃子	2.28
	去皮梨	2.44
	草莓	2.12
核果類	花生	9.30
	花生醬	7.55

食塩、維生素和礦物質—像纖維質一樣，是飲食中無熱量而能影响健康的



纖維質的主要來源為蔬菜類的莖、葉；種子及五穀的外皮；水果及豆莢類的外皮及果核等。(林嵩展攝)

成分。

高塩飲食的攝取，與高血壓的演變很有影响，而我們的食塩量普遍偏高，因此，專家們建議飲食宜清淡，食塩量的攝取減半即足，而醃漬食物、速食、加塩的零食和調味量等要少用。

總之，均衡的膳食，含有足夠的維生素和礦物質，適合多數人的需求。如果不吃速簡餐飲，注意食用蔬菜和水果，便不需要額外服用維生素藥丸。良好的營養，並不是一粒這個，或一湯匙那個，而是把每天的三餐安排妥當，比吃什麼都要好。

代售新書

都市婦女冷凍食品消費行爲之研究

• 黃韶顏編著 •

(平)200元
(精)300元

時髦的產品 需要創新的指引

這本書正是 推廣冷凍食品的銷售指標

使您了解市場消費者對於冷凍食品的認知態度及購買情形



豐年社

台北市濶州街14號
電話：(02)3628148

每次郵購另加掛號郵資45元
郵政劃撥0005930-0豐年社