

實用的燕麥纖維

楊孟蕙

燕麥纖維可添加烘製高纖維食品，亦可加至減肥早餐與營養混合飲料、酸乳酪水果混合食品、湯汁，或減肥食品中。分離的燕麥纖維，由於味道平淡，具焦黃色或白色的選擇性及良好的口感，十分適用在各種食品。

目前的烘烤業中，可發現取自各種來源的纖維。其中只有少數幾種源自天然穀物的纖維，供傳統烘焙製品使用。然而，它們的共同點均為含有食物纖維。尤以專利技術分離的燕麥纖維素，可提供較高的食物纖維含量與高水分吸收量。

這類可溶性纖維產品是以適於各種天然色澤產品的焦黃色或白色細粉方式生產，白色燕麥纖維是特別為高纖維低熱量白麵包設計使用而經過漂白處理。具天然色澤的焦黃色燕麥纖維則適於不要求白色度的食品。這二種產品均無臭味，不會影響原有食品風味，因此亦適於烘焙業外的食品業者使用。

這種結構蓬鬆且微細的纖維使其表面積提高，而造成高水分吸收量，此點對烘烤業者尤其重要。這種燕麥纖維的水分吸收量，比於 α -纖維素與棉花纖

添加天然穀類纖維的食品(阿郎攝)



維高出85%以上，比豆類纖維高出45%以上。水分吸收性也是食用纖維的一個重要特性，當纖維吸收大量水分時，最後的配方成品中則不需使用太多纖維來降低熱量含量，這種經濟效應仍舊可改善某些配方的儲存壽命。

燕麥纖維比非穀類纖維更能被消費者接受，這種正面的健康形象，可用來加強所謂“低熱量麵包及高纖維麵包在市場上的地位”。

由於醫學專家們鼓勵大眾重視膳食、運動，與體重控制對人體健康的重要性，食品中添加食物纖維成分也因此漸受歡迎。因為大多數人多未攝取足量可溶性與不溶性食物纖維，因此美國國家癌症研究所已建議每日纖維攝取量為20~30克。唯有改變膳食習慣，多攝取天然纖維含量高的食品，諸如：水果、蔬菜與豆類，並補充富含纖維的麵包、烘焙製品、與穀類等，方能達到該建議量。

燕麥纖維產品的熱量極低，因此可控制體重或減肥。醫學界已將體重控制，視為預防與治療心臟病、高血壓與糖尿病的重要因素。幾不溶性纖維製成的低熱量麵包，則有助於控制體重。

目前對產品要求高纖維量，而又不必顧慮熱量的消費者已愈來愈多。因應這種趨勢，烘烤業者也推出了“高纖維”麵包。由於燕麥纖維產品所含熱量很低，因此這種天然穀類纖維最能符合這類消費者的需要。

麵包、捲圓麵包、蛋捲與餅乾等即為添加高纖維、高水分吸收性的燕麥纖維而製成的低熱量產品實例。其他如鬆餅、甜點與脆餅及其他儲存性安定的麵包製品如：油煎麵包(croustillon)、小麵包棒(bread stick)等均可有效利用高纖維組成分，其他如早餐食品，糕點、派皮與披薩皮等，亦具另一種應用潛力。