

高纖維飲食

功能與攝取原則

100 公克食物中纖維的含量

食物	膳食纖維(克)	食物	膳食纖維(克)
麩皮	41	紅心番薯(澎湖)	2.4
紅豆	26.24	苦瓜	2.4
筍乾	25.62	芥藍菜	2.3
綠豆	21.96	蘋果	2.2
黃豆	17.77	檳榔心芋頭	2.2
大麥	15.3	麵芋	2.2
爆米花	15.1	胚芽米	2.2
小麥	11.3	竹筍	2.1
杏仁	11.2	鹹菜	2.1
皇帝豆	8.5	菠菜	2.1
牛蒡	7.8	青江菜	2.1
加州梅	7.2	茭白筍	2.1
碗豆夾	6.9	麻竹筍	2.1
花生醬	6.6	綠竹筍	2.1
木耳	6.5	絲瓜	0.9
毛豆	6.3	蒿苳	0.8
高粱	6.2	芹菜	0.8
燕麥	5.1	番茄	0.8
馬鈴薯片	4.8	冬筍	2.1
蕎麥	4.7	莧菜	2.0
大蒜	4.5	蘆筍	1.9
番薯(台農五七)	4.04	薑	1.8
玉米	3.7	洋菇	1.8
青蒜苗	3.5	南瓜	1.7
蔥	3.5	綠豆芽	1.7
番薯(仿台農五七)	3.45	南瓜	1.7
空心菜	3.3	香蕉	1.6
薏仁	3.0	洋蔥	1.6
紅豆	3.0	芥菜	1.5
金針菇	3.0	花胡瓜	1.4
綠花椰菜	2.8	馬鈴薯	1.4
黑糯米	2.8	白蘿蔔	1.3
草菇	2.7	高麗菜	1.3
球莖甘藍	2.63	球莖甘藍	1.3
草莓	2.6	油菜	1.3
敏豆	2.6	冬瓜	1.3
胡蘿蔔	2.6	小白菜	1.3
小米	2.6	高筋麵粉	1.3
糙米	2.4	低筋麵粉	1.1
柳丁	2.4	茄子	1.1
韭菜	2.4	包心白菜	0.9
青椒	2.4	山東白菜	0.9

早期人類由於工業未發達，機器未發明時，人們吃的食物較天然粗糙，如植物的皮、莖，未經精製的豆類、穀類等均含有不能為人體消化吸收的物質，此類物質通常不含熱量，稱為膳食纖維或食物纖維。每人每天應從食物中攝取纖維至少 10～20 公克，以 25～35 公克最理想。

膳食纖維

膳食中的纖維素具有下列的功能：

1. 增加飽足感：膳食中的纖維素，在口腔中可增加人的咀嚼性，在胃部會增加膨脹感，使人因飽足感不會再多吃其他食物。
2. 增加腸道蠕動：膳食纖維可增加小腸與結腸的蠕動，減少排泄物停留於腸道的時間，可使排泄物順利排出。
3. 防止便秘：膳食纖維素在腸道中會吸收水份，形成大的實體，使排便通暢免於便秘，預防大腸癌。
4. 降低膽固醇：膳食

纖維可吸附膽酸鹽，促進膽酸及膽酸鹽的排除，因此可使體內膽固醇降低。

5. 延緩血糖上升：膳食纖維能與食物成份混合，使消化液滲入食物分子的速度減緩，減慢糖類的消化，可減緩血糖的上升。

高纖維飲食

高纖維飲食是指飲食中含有較普通飲食為高的纖維。此種飲食每日所含粗纖維在 13 公克以上。其可促進腸道的蠕動，縮短殘渣通過腸道的時間，以防止有毒物質的再吸收。並可增加水份的吸收，使排泄物較為柔軟，易於排泄，以防便秘。適用症狀包括：便秘、憩室症、過敏性腸症。

高纖維飲食可能造成的不良反應，在食道或腸道狹窄的人或腸胃發炎的人不適用高纖維的飲食，由於增加飲食纖維的攝取，並攝入高植酸的食物，使血清中鐵與鈣的濃度降低。

行政院衛生署(民82)所訂定高纖維飲食原則有下列幾項：

1. 均衡飲食：以均衡飲食為基，飲食中應有足夠的熱量及各種營養素，均衡飲食中每日可增加 1 大匙麩皮。
2. 多吃未精製的食物：多選用未經碾製的五穀類，未經加工的莢豆類，儘可能攝取含高纖維的蔬菜與水果。
3. 適當補充礦物質與維生素：高纖維飲食會影響鈣、鐵、鋅及葉酸的吸收，故宜補充此類礦物質與維生素。
4. 纖維量循序由少量來增加：高纖維飲食有時會造成脹氣或腹瀉，因此習慣低纖維的人需循序漸增加纖維質的量。