

# 膳食纖維是 兒童便秘的救星



富含膳食纖維的食物熱量通常較低、體積較大，胃很快就被填滿了，  
膳食纖維必須長時間咀嚼，在攝取過量熱量之前就刺激腦部發生飽足訊號，  
膳食纖維可降低血液膽固醇含量、調節血糖，減少慢性病的罹患率。  
過量的膳食纖維會影響維生素及礦物質的吸收和利用率。



**常** 在營養指導門診見到憂心忡忡的家長，帶著飽受便秘困擾的小朋友來尋求協助。這些小朋友大多有一個共同特徵：不愛吃蔬菜水果，所以每天攝取的膳食纖維太少，導致無法維持正常的排便功能。一般成人已經普遍有營養常識，故有多吃蔬果以補充膳食纖維的飲食習慣，但是卻忽略了小朋友也應該如此。

## 膳食纖維對小朋友有什麼好處？

### 促進排便及腸道功能

膳食纖維是指食物中無法被人體消化吸收的多醣類，大量攝取可以增加糞便的體積、吸收水分使糞便較軟，並刺激腸道蠕動，促使糞便較快排出體外。

小朋友之所以有便秘現象通常是因為糞便乾硬不易排出，長期大量堆積在腸道內，使腸子過分膨脹，肌肉失去張力，更無法順利將糞便排出，如此惡性循環使便秘愈來愈嚴重。所以更改善小朋友的便秘現象，必須重新訓練腸道肌肉的張力，並且多攝取膳食纖維和水分，使糞便軟化及快速排出體外。

### 避免肥胖

研究發現攝取較多膳食纖維的小朋友，較不會肥胖，脂肪攝取量也較少。這是因為富含膳食纖維的食物熱量通常較低、體積較大，所以胃很快就被填滿了，而且必須花費較長的時間咀嚼，在攝取過量熱量之前就刺激腦部發生飽足訊號，自然而然停止進食。





加上膳食纖維會延緩胃排空的速度，所以小朋友在兩餐間比較不會因肚子餓而吃零食。同時因為膳食纖維使腸道蠕動較快，部分營養素來不及吸收就被排出體外，熱量的吸收就減少了。所以當您想幫家中的小朋友減重時，除限制正餐及點心的熱量外，別忘了設法增加他們的膳食纖維攝取量。

#### 其他功能

膳食纖維還可幫助小朋友降低血液膽固醇含量與調節血糖，減少各種慢性病，如：癌症、心血管疾病、糖尿病的罹患率等。

#### 小朋友每天應該攝取多少膳食纖維？

一般建議以「年齡加五」來計算2~20歲兒童及青少年每天應攝取的膳食纖維公克數，如3歲兒童每天應攝取8公克，而15歲青少年則每天應攝取20公克。

富含膳食纖維的食物包括：蔬菜、水果、全穀類及其製品、未加工豆類等。

平均而言每半碗蔬菜、每份水果（如：一個中型蘋果或柳橙）或每份全穀主食類（如：一片全麥土司），可提供2公克膳食纖維。

依此原則，可換算出您家的小朋友每天大約需要吃多少份富含膳食纖維的食物，例如：3歲兒童每天應攝取的8公克膳食纖維，可換算成4份富含2公克膳食纖維的食物；而15歲青少年每天應攝取的20公克膳食纖維，可換算成10份富含2公克膳食纖維的食物。若能達到建議量，即可享受膳食纖維對身體保健的各種好處。

#### 小朋友攝取過量的膳食纖維是否有害？

過量的膳食纖維會影響維生素及礦物質的吸收和利用率。一般認為成人每天膳食纖維攝取不超過32公克、兒童每天不超過25公克，甚或攝取達建議量的2倍，都不會造成維生素及礦物質的缺乏。但是學齡前的幼兒、營養狀況不良或吃素的兒童仍要注意，不宜攝取過量的膳食纖維。

成維生素及礦物質的缺乏。但是學齡前的幼兒、營養狀況不良或吃素的兒童仍要注意，不宜攝取過量的膳食纖維。

#### 如何增加小朋友的膳食纖維攝取量？

首先必須注意家中小朋友每天所攝取的蔬菜和水果，份量是否足夠。如果孩子實在不愛吃蔬菜，必須盡量選擇孩子較能接受的種類，並且在烹調方法上多費心，如切碎與其它的食物煮在一起。另外可以多運用全穀類的食品來當作主食和點心，如：早餐吃全麥麵包或高纖的穀類早餐，點心運用全麥餅乾、燕麥片、未加工豆類等，以增加小朋友的膳食纖維攝取量。

記得要耐心地以讚美獎勵的方式，來鼓勵小朋友攝取高纖食物，避免因過於嚴厲的態度或處罰使孩子心生畏懼，這樣會事倍功半或造成反效果。

小朋友的健康與否和飲食習慣好壞是家長的責任。父母親應從小就培養小朋友吃蔬菜和水果的習慣，千萬不要因過於寵愛，在孩子拒絕蔬菜時心軟，也不要因忙碌或懶散而根本不注意孩子的飲食，可不要因為您的疏忽，造成孩子一生的痛苦哦！