

膳食性纖維與健康

幾年前，一位英國醫生，花了半生精力研究非洲土著的飲食與健康，發現他們飲食中纖維特多。他們也不患歐美人的文明病，例如：過肥症、盲腸炎、膽結石、大腸癌、心臟血管病、痔瘡等。他大膽的提出一個假設，就是高纖維食品有防止這些文明病之功效。提倡吃糙米、全麥、蔬菜、水果、豆類等高纖維食品。經近年來營養學者的小心求證，已累積了不少有關知識。本來這是很大的進步，但是片斷的研究報告常被牟利的商人利用，推銷其一本萬利之高纖維藥片，不知情的消費者趨之若鶩，而忽視了吃各種高纖維食品之好處。



一、膳食性纖維：

植物性食品中，不能被人體消化吸收，而排出體外的成分。英文為 Dietary fiber，簡稱 DF。

二、種類與功能：

(一)分包含非水溶性和水溶性纖維二種。

1. 非水溶性纖維：包括纖維素、半纖維素及木質，主要在五穀雜糧之麩皮及蔬果中。

2. 水溶性纖維：包括樹膠、膠質及果膠，主要在大麥、豆類、燕麥及水果中，如蘋果、香蕉、李子等。

(二)促進胃腸蠕動、吸附有機物質、排除有害物質、縮短糞便於大腸之時間避免毒素再吸收。

三、可做為控制體重之輔助劑。

四、也有防止動脈硬化、膽結石及心臟病之功效。

五、最重要可預防痔瘡、大腸癌、及過肥症。

六、每日最好吃二十五克至三十五克。

七、食物原則：低脂高纖、低脂高鈣，飲食以少油、少糖、少鹽。

八、每日生活飲食指南：

- 一萬步
- 二杯鮮乳
- 三頓飯、三餐間不吃點心
- 四份蔬菜
- 五份水果
- 六次大笑
- 七到八小時睡眠
- 八杯開水（至少）
- 酒少喝
- 時時喜樂

九、黃豆、綠花菜、紅豆、四季豆、胡蘿蔔、地瓜、

馬鈴薯、蕃茄、生菜、碗豆、菜豆、大紅豆、綠豆、芹菜、燕麥、玉米、香蕉、蘋果、梨子、李子、桃子、糙米皆有大量之膳食性纖維。動物性食品則無纖維。

十、時時上小號，天天上大號。餐餐有蔬菜，天天有水果。

附記：

一、聖經有言：「一個人就是贏得了全世界，卻賠上了自己的生命，有什麼益處呢？」

二、下列開列食物之纖維含量、供參考。

蘋果一個、桃子一個、香蕉一個、梨子半個、蕃茄一個、全麥麵包一片、糙米飯半碗，約可提供二克之纖維。

黃豆一杯半約可提供八克之纖維，但豆腐、豆漿中無纖維。

編