

1日飲食範例(膳食纖維含量20~30公克)

餐別	食物內容	纖維含量(公克)
早餐	全麥土司2片	1.6
	煎蛋	-
	番茄1個	1.2
	豆漿	7.2
午餐	胚芽米飯1碗	3.3
	油菜半碗	1.3
	雞腿1隻	-
	奇異果1個	2.5
晚餐	糙米飯1碗	2.64
	芥藍菜半碗	1.9
	洋蔥豬柳1份	0.8
	柳丁1個	2.3
合計1日纖維量：		24.7公克

水果，連渣一起吃才能獲得均衡且足夠的膳食纖維、豐富的維生素與礦物質。

便秘患者，除了多攝取足量纖維飲食外，每天需攝取2,000毫升以上的液體，並做適度運動及過規律的生活。

膳食纖維易吸水、熱量低，食用後會有飽足感，確實可減少其他食物的攝取，進而達到體重控制。

不論其膳食纖維的來源是寒天或是洋菜，最好搭配食用，不能取代正餐，否則長期下來，可能營養不良。另外，目前坊間流行的寒

天減肥法，是將寒天加在各種食物、飲料中，雖然如此可以增加一些飽足感，但如果飲食內容仍然含有高糖、高油，且熱量明顯沒有下降，藉此是無法達到減重效果。減重雖可以海藻膠來輔助，但最重要的還是控制熱量攝取。

常用植物性食品膳食纖維分類表(以100公克計)

	低纖維 (<2公克)	中纖維 (2~3公克)	高纖維 (>3公克)
五穀根莖類	油麵、拉麵、白饅頭、白飯、馬鈴薯。	胚芽米、薏仁、荸薺、芋頭、甘藷、白土司、麵包。	糙米、玉米、蓮子、菱角、栗子、蓮藕、小米、綠豆、紅豆、花豆、全麥土司、燕麥片。
豆類	豆腐、豆皮。	豆漿。	小方豆乾、黃豆、黑豆、毛豆、素火腿。
蔬菜類	小白菜、絲瓜、澎湖絲瓜、綠豆芽、蘆筍、韭菜黃、龍鬚菜、芹菜、番茄、高麗菜、洋蔥、冬瓜、苦瓜、白蘿蔔。	空心菜、花椰菜、茭白筍、海帶、敏豆、菠菜、油菜、莧菜、苜蓿芽、芥蘭、胡蘿蔔、竹筍、金針。	黃豆芽、鮮香菇、鮮洋菇、鮮草菇、金針菇、牛蒡、韭菜、青椒、綠花菜、四季豆、甘藷葉、黑木耳、黃秋葵、紅鳳菜。
水果類	去皮蘋果、香瓜、哈密瓜、水梨、李子、西瓜、蓮霧、楊桃、草莓、葡萄柚、甘蔗、文旦、鳳梨、水蜜桃、櫻桃、芒果。	海梨、桔子、奇異果、草莓、李子、桃子、釋迦、梅子、酪梨、芒果青。	西洋梨、柳丁、榴槤、百香果、紅棗、黑棗、連皮蘋果、芭樂、連皮梨子、香吉士、柿子。
堅果及種子類		腰果	開心果、核桃粒、黑芝麻、杏仁果、松子、花生、山粉圓。

## 20年之後

文／洪建德 本刊特約健康顧問 陽明院區新陳代謝科主任

22年前回到台灣，將德國所學用於治療糖尿病人，數十年下來，已經在病人身上看到令人滿意的結果。服務於市立醫院20年期間，大部分糖尿病人的血糖值還趨於正常，身體雖然沒有變壞，可是不能否認的是病人的年紀愈來愈大，老人痴呆症也跟著發生了，使得原本教育程度就不高的病人，產生更多的問題。

從某些方面可以看出，有位病人告訴我：上次門診他有來看我。可是前一次我休假，是另外一位醫生代班，病人竟然認不出我不是上次的醫生；或是你跟病人說一些道理，他直點頭表示贊同，可是出院之後，他兒子卻告訴我他爸爸毫無觀念；或是病人已經來了十多年，可是對看病的過程沒有一次記得；有時與病人溝通時，會發覺根本不對題。

這些現象讓我覺得，醫師努力照顧病人時，大部分的病人都很感激，他們也很快樂的生活過日子。可是歲月不饒人，老人痴呆症的問題接著又發生在他們身上。

在長壽國日本，80歲以上的老人得到痴呆症的人口為世界之最，台灣雖然沒有這種困擾，可是面對往後可能會與日本相同的情形下，我們是不是應該擬出對策？可是到目前為止，我們卻看不到任何政策，只看到有人建議老人看護由全民健保分攤，可是國人要繳幾倍的保費，才能有多餘的財源做那麼多事情，更何況大家都長壽到得痴呆症時，誰來付錢呢？