膳食纖維對健康的重要性

林妙娟 1993 花蓮區農業專訊 2:21

由於人們生活水法之提高，在吃方面因爲太講求色、香、味、美，以致忽略了食物纖維。根據專家的研究發現，低纖維飲食可能是現代文明病的一個重要影響因素。因此，當前「膳食纖維」倍受食品營養專家、醫師們的重視。在市場上也掀起了「纖維食品」或「纖維飲料」之熱潮。茲就「膳食纖維」的定義、特性、功能、種類以及其用法介紹供大家參考。

何謂「膳食纖維」？

膳食纖維是指「不被腸道消化分解的多醣類及木質素。」，多醣類包括不溶於水的纖維素、半纖維素及溶於水的植物膠、黏質、果膠。木質素是指不溶於水的一種植物性纖維。

膳食纖維有什麼特性？

一、促進腸道蠕動。

二、吸附水份，具有保水性、澎潤性。

三、增加糞便容積。

四、縮短腸內食物通過腸道時間。

五、抑制食後血糖濃度上升。

六、降低血中脂肪、膽固醇濃度。

七、改變腸道細菌的種屬。

八、過量攝取阻礙營養素的吸收。

九、排除有機物質，並減少其吸收量。

膳食纖維對人體之好處：

一、預防及紓解便秘。

二、降低血膽固醇，減少心臟病罹患率。

三、預防大腸癌及病變。

四、憩室病及痔瘡的預防。

五、促進毒性物質的排出。

六、幫助糖尿病病情的穩定性。

七、控制體重的補助劑。

八、減少齲齒（蛀牙）發生率。

由上述可知，膳食纖維對人體健康的重要性，但必需是配合人體之生理情況及適量的攝取。因爲膳食纖維攝取過多對人體健康亦會有不良的作用，諸如：降低營養素的吸收易導致營養不良，攝取太多水不溶性纖維會傷腸壁，或可能導致便秘、下痢等。所以，建議嬰幼身兒、成長中的兒童、孕乳婦、病後復元者、太瘦者以及老年人，必需限制膳食纖維的攝取量。

含膳食纖維的食物有那些？

凡是植物性食物都含有膳食纖維，動物性食品都是「無」膳食纖維。但是植物性食物如穀類經碾磨也能使膳食纖維近乎零。含有膳食纖維的食物之分類如下：

一、穀類：如糙米、全麥麵粉、麥片、燕麥、玉米等。

二、乾豆類：如黃豆、紅豆、綠豆、花豆、豌豆等。

三、種子類：如瓜子、芝麻、松子等。

四、堅果類：如杏仁、腰果、核桃、花生、開心果等。

五、根莖類：如芋頭、甘薯、馬鈴薯、山藥等。

六、乾果類：如葡萄乾、紅棗、黑棗、烏梅、橄欖等。

七、蔬菜類：如竹筍、包心菜、芹菜、韭菜、芥菜等。

八、水果類：如木瓜、鳳梨、橘子、香蕉、蘋果等。

食用膳食纖維之原則：

一、使用未碾磨的糙米爲主食，可用電鍋煮，一杯米約二杯水，仍然可口好吃。

二、若吃麵食則選用全麥麵粉製做全麥麵包、全麥饅頭、全麥麵條等。

三、蔬菜要連梗吃，不要只吃芽葉部，學習吃生菜或涼拌菜。

四、水果能連皮吃則不要去皮。

五、每天要有規律的運動。

六、多喝水。