膳食纖維與健康

■曾玉惠■

在1973年有兩位英國醫學研究者暨醫師Burkitt 及 Trowell的研究報告指出，非洲人的飲食中含有大量的食物纖維質，而非洲地區的人很少罹患已開發國家中人民易患的所謂「西方文明病」，如：便祕、痔瘡、大腸癌、大腸憩室炎、高血壓、心臟病、糖尿病、血管硬化、結石症及肥胖症等。自此之後，食物纖維受到醫學界、營養學者及食品科技研究者的重視，並將膳食纖維列爲營養教育的一項大課題。

食物纖維質的作用

食物纖維質廣泛存在於植物性食品，如全穀類、蔬菜及水果。當人類吃下植物性的天然食品後，食物纖維質便在人體之消化道中參與消化及吸收作用：

有助於體重的控制：膳食纖維會增加食物之咀嚼性，到達胃部時會增加膨脹感，使人有飽食感，避免飲食過量，故有助於體重控制，更有預防肥胖的作用。

預防腸道病變：飲食中如果缺乏食物纖維質，腸道中之有害微生物較多，易造成腸道上皮細胞的病變。

降低血清膽固醇，減少心臟血管疾病罹患率：食物纖維質能結合膽汁酸及膽鹽排出體外，而膽汁是肝臟利用膽固醇所合成的，所以食物纖維質有降低血清膽固醇的功效。

糖尿病的膳食療養：食物纖維吸水後，會膨脹，並產生黏性，而與食物成分相互混合，延長在胃內停留的時間，因而減緩醣類之消化速度，故可抑制用餐後血糖急速上升。