

食物纖維質廣泛存在於植物性食品中

免於便祕、預防痔瘡：一公克的纖維質可以增加約20倍的糞便量，使排便量既多又快，故能免於便祕，當然也可以預防痔瘡。

排泄毒性物質：食物纖維會吸著有毒物質，縮短通過腸道的時間，促進毒物排泄，並減少毒物與腸子之上皮細胞接觸的機會。

減少齲齒罹患率：高纖維食物提高咀嚼作用，可增進唾液分泌，有清潔口腔、牙齒的作用，可減少齲齒罹患率。

纖維攝食原則

一個健康成人的膳食纖維建議量，每天約爲20～35公克。食物纖維質主要來自全穀類（糙米、大麥、燕麥等）、蔬菜（各種蔬菜及根莖類等）、水果類（桃、李、蘋果、木瓜、番石榴、柑橘等），如果每天以白米飯或白麵食爲主食，再均衡地吃魚、肉、蛋、豆、奶、蔬菜及水果，則吃下的食物纖維大約只有8 ～10公克，所以平時應注意膳食纖維的型態：

1.少吃太精緻的食物。
2.勿以加工食品爲主要食物來源。
3.不以纖維飲料或所謂的高纖維食品代替自然的蔬果。
4.不要完全偏食植物性食品，以免影響重要營養素的吸收。
5.每天應喝適量的水（6～8杯），以協助食物纖維發揮作用。
6.從多種食物獲得均衡的水溶性及非水溶性纖維質。