

# 高纖維飲食

2001年06月高雄榮總營養室製訂

2012年10月高雄榮總營養室修正

2015年01月高雄榮總營養室修正

## 定 義

高纖維飲食是指每日飲食中所含粗纖維在 13 公克以上，或膳食纖維約在 25 公克以上，比普通飲食的膳食纖維含量高。

## 目 的

1. 促進腸道的蠕動，縮短殘渣通過腸道的時間，以防止有毒物質的再吸收。
2. 可增加水份的吸收，使排泄物較為柔軟，易於排泄，以防便秘及憩室症。

## 適用症狀

1. 便秘。
2. 憩室症。
3. 大腸激躁症候群。

## 一般原則

1. 以均衡飲食為基礎，供應足夠之熱量及各類營養素。
2. 以未經碾製之五穀類代替精製之五穀類。
3. 應儘量多攝取含高纖維的新鮮蔬菜、水果，且生食比熟食佳。
4. 多選用未經加工之莢豆類及乾豆類。
5. 便秘患者，除了多攝取高纖維飲食外，每天須喝八至十杯水，並須做適度運動及過規律的生活。又梅子具輕瀉效果，亦可改善症狀。
6. 高纖維飲食會影響鈣、鐵、鋅、葉酸的吸收，故宜適量補充礦物質及維生素。
7. 於均衡飲食中，每日可添加 1~2 湯匙糠皮或麩皮。
8. 對肥胖、冠狀動脈心臟病、糖尿病及高血壓可能有預防的效果。
9. 高纖維飲食可能會造成病患脹氣、腹瀉、腹鳴等副作用，故對習慣於低纖維飲食的病人，須循序漸增其纖維量。
10. 每日添加 1~2 湯匙的糠皮或麩皮，可幫助糞便吸收水分，軟化糞便。

**食物選擇表**

食物種類	可 食	忌 食
奶 類 及其製品	• 各式奶類及其製品	• 無
肉 類	• 適量	• 無
蛋 類	• 皆可	• 無
豆 類 及其製品	• 未加工的豆類，如：黃豆、黑豆等	• 加工精製的豆製品， 如：豆漿、豆腐、豆花 等
蔬 菜 類	• 粗纖維多的蔬菜，如：竹筍、芹菜等 • 蔬菜的梗、莖 • 未烹調的蔬菜	• 各種過濾的菜汁 • 嫩的葉菜類 • 去皮、去子的成熟瓜類
水 果 類	• 未過濾的果汁 • 含高纖維的水果，如：梨、柳丁、 蕃石榴、棗子、黑棗等	• 各種過濾果汁 • 纖維含量少且去皮、 子水果，如：木瓜 、哈密瓜等
五穀根莖類	• 全穀類及其製品，如：米糠、糙米、 麥麩、燕麥、玉米、胚芽米、薏仁、 全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包、綠豆、 紅豆等	• 精製多穀類及其製品 ，如：白米飯、麵條、 吐司
油 脂 類	• 皆可	• 無

常用植物性食品膳食纖維分類表(以 100 公克計)

	小於 2 公克	2 至 3 公克	大於 3 公克
五穀 根莖 類	油麵、拉麵、饅頭、白飯、馬鈴薯	菱角、胚芽米、薏仁、芋頭、白土司、麵包、甘薯	糙米、玉米、蓮子、小麥、綠豆、紅豆、花豆、全麥土司、燕麥片、小米
豆類	豆腐、豆腐皮		小方豆干、黃豆、黑豆、毛豆
蔬菜類	小白菜、絲瓜、蘆筍、龍鬚菜、蕃茄、高麗菜、洋蔥、冬瓜、苦瓜。	空心菜、花椰菜、筍白筍、菠菜、鮮草菇、蓮藕、油菜、芹菜、小蕃茄、芥蘭。	黃豆芽、鮮香菇、鮮洋菇、金針菇、牛蒡、韭菜、青椒、空心菜、毛豆、四季豆、甘藷葉
水果類	蘋果(去皮)、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、奇異果、桃子、木瓜、荔枝、香蕉、梅子	西洋梨、柳丁、榴槤、百香果、紅棗、黑棗、蘋果(連皮)、芭樂、梨(連皮)、龍眼、香吉士、酪梨
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

### 食譜舉例

早餐：

蘿蔔干炒蛋

葫蘿蔔炒干絲

滷花生

全麥饅頭

午餐：

蒟蒻燒排骨

芥藍牛肉片

炒青菜

胚芽飯

竹筍湯

水果

晚餐：

炸魚

素三色：鮮香菇、玉米筍、甜豆莢

炒青菜

綠豆麥角稀飯＋全麥饅頭

海帶排骨湯

水果