

優質纖維如何吃

2018下半年健康促進營養講座

高雄榮總營養室

施水鳳營養師

大綱

- * 纖維的好處
- * 每日攝取量
- * 食物纖維含量
- * 如何達到攝取量

纖維的好處

- * 膳食纖維是植物體的部分結構物質，存在於蔬菜、水果、五穀類及豆類中。
- * 多醣類~但是人體消化道酵素無法分解。
- * 纖維質可根據溶於水的難易度分為水溶性膳食纖維與非水溶性膳食纖維二種。

纖維的好處

- * 增加飽食感以預防肥胖：膳食纖維具有吸水與膨脹能力，尤其水溶性纖維在上消化道停留的時間延長更久。
- * 預防便秘：膳食纖維具有調節腸道之功能，如促進腸道蠕動，軟化與增加糞便的重量，促進排便。
- * 預防大腸癌：非水溶性纖維可促進有益菌生長、稀釋致癌物質濃度以及縮短大腸與致癌物質接觸的時間。

纖維的好處

- * 降低心血管疾病發生率：水溶性纖維在腸道與膽酸結合而排出，促進肝中膽固醇代謝成膽酸，因而降低血膽固醇濃度，使罹患心血管疾病之危險減低。
- * 延緩血糖上升：膳食纖維可以減低葡萄糖的吸收速率，對糖尿病患者的血糖控制有所助益。

水溶性膳食纖維



結合膽酸並促進膽酸排泄



降低血膽固醇



預防心血管疾病

非水溶性膳食纖維



增加糞便體積



促進大腸蠕動



減少通過腸道時間並減少腸道與
致癌物接觸時間，抑制腸內厭氣菌生長



預防大腸癌

圖 2-1 水溶性與非水溶性膳食纖維預防疾病的機轉

表 2-1 膳食纖維的分類、食物來源與功能

分類	水溶性膳食纖維	非水溶性膳食纖維	備 註
多醣類	膠 半纖維素 黏質醣 果膠	纖維素 半纖維素	1. 有些半纖維素是水溶性，有些是非水溶性 2. 果膠大部分存在尚未成熟的水果內，是果凍與果醬的主要成分 3. 膳食纖維特性另有陽離子交換作用，過多纖維會增加鈣、鎂、鋅的流失
非多醣類		木質素	
食物來源	水果 燕麥 大麥 豆類	蔬菜 小麥 五穀	
功能	降低血膽固醇 延緩血糖上升與吸收	軟化糞便 促進腸蠕動	

每日攝取量

- * 一般是建議一天約需要25到35克。
- * 國內總共做了5次國人的營養攝取調查，每一次調查都發現，國人的膳食纖維攝取不足，遠低於建議攝取量的一半。
- * 國外針對18歲以下孩童青少年，建議膳食纖維的攝取量是以年齡加上5；舉例來說，12歲的兒童，一天膳食纖維的攝取量為17克，但最高不宜超過20克。



為何全院的主食均為高纖飯

六大類食物建議攝取量



食物纖維含量

食物膳食纖維含量表（皆為每百公克食物之含量）

主食類	膳食纖維 (克)	蔬菜類	膳食纖維 (克)	水果類	膳食纖維 (克)	乾燥食物	膳食纖維 (克)	零食甜點	膳食纖維 (克)
薏仁	16.9	食茱萸	16.8	醃漬桃子	7.3	洋菜	73.6	山粉圓	57.9
大麥	15.3	牛蒡	6.7	土芭樂	5	乾海帶	28.4	愛玉子	51.6
小麥	12	香椿	5.9	仙桃	4.8	脫水蔬果	25	葵花子	19.7
即食燕麥	8.9	野苦瓜	5.1	柿子	4.7	髮菜	20.4	花生	17
大麥片	8.5	野苧菜	4.3	石榴	4.6	紫菜	11.7	無花果	13.3
小薏仁	5.5	黃秋葵	4.1	榴槤	4.4	梅乾菜	8.4	黑芝麻粉	13
綜合穀類	5.3	冷凍花椰	3.2	金棗	3.7	蘿蔔乾	7.2	柿餅	11.8
薏麵	4.5	紅鳳菜	3.1	芭蕉	3.3	醃漬香菇	4.6	黑棗	10
糙米	3.3	黃豆芽	3	香吉士	3	榨菜	3.5	杏仁果	9.3
高纖米	2.8	荷蘭豆菜	2.8	西洋梨	3	高麗菜干	3	蓮子	8.3

食物纖維含量

主食類的膳食纖維含量

食品名稱	份量	膳食纖維含量	食品名稱	份量	膳食纖維含量
小麥胚芽	100克	8.9公克	全麥土司	100克	3.2公克
全麥麵粉	100克	5.7公克	玉米粒	100克	1.7公克
中筋麵粉	100克	2.8公克	白米	100克	0.4公克
麥片	100克	2.1公克	胚芽米	100克	2.2公克
麵條(乾)	100克	0.7公克	糙米	100克	3.3公克
白土司	100克	2.2公克	燕麥片	100克	4.7公克
甘藷	100克	2.4公克	馬鈴薯	100克	2.4公克
芋頭	100克	2.8公克	冬粉	100克	1.4公克

主食類的膳食纖維含量

五穀根莖類

低膳食纖維 (< 2 公克)	中膳食纖維 (2-3 公克)	高膳食纖維 (> 3 公克)
白飯 200 公克、 拉麵 100 公克、 油麵 90 公克、 馬鈴薯 100 公克、 南瓜 100 公克、 白饅頭 75 公克、 玉米粒 70 公克、 菠蘿麵包 60 公克、 白土司 50 公克、 全麥土司 50 公克。	糙米飯 200 公克、 甘藷 110 公克、 芋頭 110 公克、 蓮藕 100 公克、 綠豆 20 公克、 紅豆 20 公克、 燕麥片 20 公克。	皇帝豆 65 公克、 豌豆仁 45 公克、 花豆 20 公克、 薏仁 20 公克。

食物纖維含量

蔬菜類的膳食纖維含量

食品名稱	份量	膳食纖維含量	食品名稱	份量	膳食纖維含量
牛蒡	100克	6.7公克	胡蘿蔔	100克	2.3公克
蓮藕	100克	2.7公克	蘿蔔	100克	1.3公克
竹筍	100克	2.3公克	苜蓿芽	100克	2.0公克
茭白筍	100克	2.1公克	黃豆芽	100克	3.0公克
蘆筍	100克	1.9公克	韭菜	100克	2.4公克
韭黃	100克	1.7公克	洋蔥	100克	1.6公克
小白菜	100克	1.8公克	山東白菜	100克	1.3公克
高麗菜	100克	1.3公克	蕃薯葉	100克	3.1公克
芹菜	100克	1.6公克	芥菜	100克	1.6公克
芥藍	100克	1.9公克	空心菜	100克	2.1公克
油菜	100克	1.3公克	青江菜	100克	2.1公克
美國芹菜	100克	1.0公克	茼蒿	100克	1.6公克

食物纖維含量

蔬菜類的膳食纖維含量

食品名稱	份量	膳食纖維含量	食品名稱	份量	膳食纖維含量
莧菜	100克	2.2公克	菠菜	100克	2.4公克
紫甘藍	100克	2.2公克	萵苣	100克	0.8公克
龍鬚菜	100克	1.9公克	花椰菜	100克	2.2公克
青花菜	100克	2.7公克	冬瓜	100克	1.1公克
苦瓜	100克	1.9公克	茄子	100克	2.3公克
南瓜	100克	1.7公克	絲瓜	100克	0.6公克
雪裡紅	100克	1.9公克	榨菜	100克	3.5公克
蕃茄	100克	1.2公克	蕃茄汁	100克	0.3公克
海帶	100克	3.0公克	木耳	100克	6.5公克
金針菇	100克	2.9公克	香菇	100克	3.9公克
草菇	100克	2.7公克	菜豆	100克	2.8公克

黃豆製品、乾豆、堅果的膳食纖維含量

豆類

低膳食纖維 (< 2 公克)	中膳食纖維 (2-3 公克)	高膳食纖維 (> 3 公克)
嫩豆腐 140 公克、 豆腐 80 公克、 素火腿 50 公克、 豆皮 30 公克。	毛豆 50 公克、 豆豉 35 公克。	豆漿 260 毫升、 黃豆 20 公克、 黑豆 20 公克。

食物纖維含量

水果類的膳食纖維含量

食品名稱	份量	膳食纖維含量	食品名稱	份量	膳食纖維含量
白柚	100克	1.0公克	柑橘	100克	1.7公克
柳丁	100克	2.3公克	柳橙汁	100克	0公克
葡萄柚	100克	1.2公克	五爪蘋果	100克	1.6公克
土芒果	100克	0.8公克	葡萄	100克	0.6公克
水梨	100克	1.6公克	西洋梨	100克	3.0公克
西瓜	100克	0.3公克	香瓜	100克	0.6公克
哈密瓜	100克	0.8公克	加州李	100克	1.5公克
水蜜桃	100克	1.5公克	桃子	100克	2.4公克
棗子	100克	1.8公克	木瓜	100克	1.7公克
枇杷	100克	1.2公克	荔枝	100克	1.3公克

食物纖維含量

水果類的膳食纖維含量

食品名稱	份量	膳食纖維含量	食品名稱	份量	膳食纖維含量
泰國芭樂	100克	3.0公克	蓮霧	100克	1.0公克
楊桃	100克	1.1公克	龍眼	100克	1.1公克
釋迦	100克	2.7公克	奇異果	100克	2.4公克
香蕉	100克	1.6公克	柿子	100克	4.7公克
草莓	100克	1.8公克	鳳梨	100克	1.4公克
甘蔗汁	100克	0.2公克	市售果菜汁	100克	0.2公克

水果類的膳食纖維含量

水果類(1 份購買量)

低膳食纖維 (< 2 公克)	中膳食纖維 (2-3 公克)	高膳食纖維 (> 3 公克)
西瓜 365 公克、 小玉 320 公克、 哈密瓜 225 公克、 愛文芒果 225 公克、 鳳梨 205 公克、 荔枝 185 公克、 楊桃 180 公克、 蓮霧 180 公克、 葡萄 130 公克、 加州李 110 公克、 香蕉 95 公克、 櫻桃 85 公克、 釋迦 105 公克、 榴槤 35 公克、 紅棗 30 公克。	聖女蕃茄 175 公克、 水蜜桃 150 公克、 棗子 140 公克、 奇異果 125 公克、 黑棗 30 公克。	海梨 190 公克、 柳丁 170 公克、 西洋梨 165 公克、 泰國芭樂 160 公克、 土芭樂 155 公克、 香吉士 135 公克。

資料來源：行政院衛生署臨床營養工作手冊

如何達到攝取量

- * 每百公克的食物中含有兩公克以上的膳食纖維，都是高纖維的食物，可多吃。
- * 選擇比較容易吃到、但熱量又不會造成負擔的食物。
- * 對於蔬果的飲食建議，一般建議三蔬二果，而更進一步的建議則是「蔬果五七九」，即小孩五份、女性七份、男性九份，而其中蔬菜要多於水果。

如何達到攝取量

- * 早餐是一般人認為最難吃到膳食纖維的
 - * 一般人的習慣常是麵包配牛奶，建議偶爾可以改成喝薏仁漿或是糙米漿。
 - * 全麥土司麵包搭配萵苣菜、小黃瓜等。
 - * 如果喜歡搭配蔬果汁，則要提醒店家不要去渣。
 - * 到便利超商買即食蔬菜；例如生菜沙拉或青菜棒。
 - * 以地瓜作為主食。

如何達到攝取量

- * 纖維粉~例如車前子、奇亞籽纖維含量很高，如果每天從正常食物的攝取不足，可使用這些纖維粉來補充。
- * 建議還是從平時天然食物蔬果及全穀根莖類食物來攝取，因為新鮮蔬果不只含有纖維，還有許多維生素及抗氧化成份。

如何達到攝取量

- * 三餐主食改吃雜糧，可吃到5克到12克的膳食纖維。
- * 每餐至少要吃半碗蔬菜，就可攝取4克到12克的膳食纖維。
- * 每天吃二到三份的水果，可攝取3克到12克的膳食纖維。

