

高纖維飲食

2001年06月高雄榮總營養室製訂

2024年02月高雄榮總營養室四修

定義

高纖維飲食是指飲食中含有較普通飲食為高的纖維質，此種飲食每日所含粗纖維在13公克以上（膳食纖維約在24公克以上）。

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。

適用症狀

1. 便秘。
2. 憩室症。
3. 過敏性腸症。

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. 以未經碾製之全穀雜糧類代替精製之穀類。
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。
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脹氣、腹瀉的副作用，故對習慣於低纖維飲食的人，須循序漸增其纖維量。成人建議量為14公克/1000大卡。2歲以上兒童建議量為：『年齡（歲）+5公克』，直到20-30公克/天。

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、綠豆、紅豆等	• 加工精製的豆製品，如：豆漿、豆腐、豆花等
蔬菜類	• 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、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、子的水果，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

常用食物膳食纖維分類表(以 100 公克計)

	小於 2 公克	2 至 3 公克	大於 3 公克
全穀雜糧類	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、洋葱、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、青椒、空心菜、毛豆、四季豆、甘薯葉。
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、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。
堅果及種子類		腰果。	開心果、核桃粒、黑芝麻、杏仁果、松子、花生。