

常見食物的膳食纖維含量

| 食物 | 份量 | 膳食纖維(克) |
|-------------|-------------|---------|
| 五穀類 | | |
| 白飯 | 1 碗 200 克 | 0.8 |
| 白米糙米飯(1:1) | 1 碗 200 克 | 2.2 |
| 方包 | 2 片 83 克 | 2 |
| 全麥方包 | 2 片 93 克 | 6.3 |
| 蔬菜類 | | |
| 西蘭花 | 半碗 78 克 | 2.0 |
| 菠菜 | 半碗 90 克 | 2.2 |
| 水果類 | | |
| 橙 | 1 個中型 131 克 | 3.1 |
| 橙汁 | 1 杯 240 毫升 | 0.5 |
| 奇異果 | 2 個 152 克 | 5.2 |
| 肉、豆類 | | |
| 豬扒 | 1 件 85 克 | 0.0 |
| 魚柳 | 1 件 85 克 | 0.0 |
| 黃豆 | 半碗 86 克 | 5.2 |
| 紅腰豆 | 半碗 89 克 | 6.6 |

資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養部:2200 3544

Revised Date: November 2022

PFE-DS-C013



- 本院設有「八達通」時鐘泊車服務
- 綠色專線: 2, 17M, 25M, 46, 70,
- 紅色非專線 旺角往新蒲崗/黃大仙/九龍城
- 公共巴士: 1, 1A, 2A, 6D, 7B, 9, 12A, 13D, 16, 24, 27, 42, 95, 98C, 113, 203E, 296C, N216
- 港鐵
 - ※ 樂富: 可換乘的士約五分鐘到達
 - ※ 旺角: 可換乘非專線小巴至露明道口
 - ※ 宋皇台: B1 出口, 可步行 5-10 分到達
- 東鐵
 - ※ 旺東可換乘的士約五分鐘到達
 - ※ 九龍塘可換乘專線小巴 25M 至界限街
- 復康巴士: (852) 2817 8154



St. Teresa's Hospital
聖德肋撒醫院

高纖飲食與健康



健康資訊

Health Information

膳食纖維來自植物性的食物，在人體消化道中不能被消化吸收的物質，這些物質無法吸收利用，故不能稱為營養素，但在人體上仍有其功能。

膳食纖維的功用

1. 預防便秘及腸癌

- 增加糞便之體積和重量，刺激腸道蠕動，幫助排便，並減少糞便在腸內停留的時間。

2. 降低血液中的膽固醇水平

3. 延緩血糖上升之速度，有助穩定血糖

4. 有飽肚的感覺，有助控制體重

膳食纖維的種類

| | 作用 | 主要食物內源 |
|--------|--|------------------------|
| 非水溶性纖維 | 吸收水份後，會像 海綿一樣變軟大 ，幫助腸道蠕動，促進腸道將廢物排出體外。 | 全穀類食品、麥糠、蔬菜及水果皮及乾豆 |
| 水溶性纖維 | 吸收水份後，形成 果凍狀物質 ，延長食物停留胃部的時間，可清除膽固醇和致癌物質，穩定血糖。 | 麥片、燕麥、豆類、薏米、亞麻籽、蔬菜及水果肉 |

每日建議纖維攝取量(聯合國糧食及農業組織及世界衛生組織 2003)

| | |
|------------|------------|
| 成年人 | 25 至 30 克 |
| 小童(18 歲以下) | 小童年齡 + 5 克 |

例子：若小朋友是 7 歲，每日需求是 7+5=12 克

高纖飲食及預防便秘秘訣

1. 高纖早餐不可少

- 早餐是每日攝取足夠纖維的重要時刻。多選擇：
 - ✓ 即食穀麥早餐代替粟米片，配以其他水果，乾果及果仁
 - ✓ 麥包多士代替白麵包，配以茄汁豆
 - ✓ 麥皮代替白粥
 - ✓ 柴魚花生糙米粥
 - ✓ 冬菇粟米生菜絲瘦肉粥

2. 多喝水及流質

- 攝取足夠水份令纖維發揮其功用。
- 建議每天最少飲用八杯(250 毫升) 水及流質

3. 多吃高纖五穀類食物

- 用紅米或糙米代替部份白米煮飯。一碗糙米飯的纖維素已是一碗白飯的兩倍。

4. 日日記得 2+3

- 建議每日進食最少兩份水果和三份蔬菜

| 一份蔬菜 | 一份水果 |
|-----------------------------|-----------------------|
| = 一碗未經烹調的葉菜 | = 兩個小型水果如杏脯 |
| = 半碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類或菇類 | = 一個中型水果如橙、蘋果、奇異果 |
| = 半碗煮熟的豆類，如荷蘭豆、紅腰豆 | = 半個大型水果(如：香蕉、西柚、楊桃)。 |
| ✓ 可用蔬菜類食物作為小食代替零食，如青瓜、甘筍、西芹 | ✓ 多選擇新鮮水果 |
| ✓ 避免飲用蔬菜汁，或可攪拌原個蔬菜，連渣食用。 | ✓ 吃水果連皮吃 |
| | ✓ 避免飲用果汁，減低纖維攝取量 |

5. 「多」運動

- 每天做 30 分鐘輕量運動如步行可以促進腸臟蠕動，舒緩便秘

6. 益生菌不可少

- 益生菌是一些對身體有益的細菌，人體腸道內就有很多細菌，益菌與害菌處於平衡的狀態，保護著腸道的細菌叢環境平衡，有助腸臟蠕動，增加腸道健康。
- 市面上常見含益生菌的食品包括酸奶、乳酪、益力多等。