

## Simplified Chinese

### 膳食纤维 FIBRE FACTS

#### 什么是膳食纤维? (What is dietary fibre?)

膳食纤维来自植物性的食物，在人体消化道中不能被消化吸收。膳食纤维有很多益处，对我们身体健康也十分重要。

#### 为何我们需要膳食纤维? (Why do we need fibre?)

纤维可帮助：

- 保持消化系统健康又能增加粪便的柔软性、增加其重量方便排出体外，舒解便秘
- 减低血液中的胆固醇和三酸甘油酯
- 减低患上大肠癌、心脏病和消化系统疾病，如憩室病的机会（肠内的内压过大使肠壁突起如袋囊状，称为憩室）
- 为糖尿病的病人改善血糖水平
- 食物纤维令人易产生饱足感，不会想多吃东西，所以有助控制体重

#### 我们需要多少纤维? (How much fibre do we need?)

年青和成年女士与 4 岁以上的儿童最少每日吸收 25 克纤维<sup>1</sup>。年青和成年男士最少每日吸收 38 克纤维<sup>1</sup>，大部份的加拿大人只吸收了一半的建议量。但如果多吃全谷、豆类、蔬菜和水果便可改善情况。

<sup>1</sup> 资料来源: *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrates, Fibre, Fat, Protein, and Amino Acids (Macronutrients)*, 2002.

#### 是否所有纤维都是一样的? (Is all fibre the same?)

不。膳食纤维有两种，分别是水溶性和非水溶性。大部份的高纤食物都有以上两种纤维。

**水溶性纤维**是一种柔软的纤维，可溶于水中。它有助于减低血液中的胆固醇及控制血糖。水溶性纤维最佳来源是燕麦麸、燕麦片、豆类如干豌豆、豆荚、扁豆、苹果、草莓、柑类的水果和大麦。

**非水溶性纤维**不可在水中溶解。它可预防便秘，更可令消化系统健康及减低患上一些癌症的机会。非水溶性纤维最佳来源是小麦麸、全谷类食物如全麦包、蔬菜、水果、豆类如干豌豆、豆荚和扁豆。

#### 阅读食物标签并寻找有以下营养价值的食物：

- 有十分高纤维的食物，每一份最少有 6 克纤维
- 有高纤维的食物，每一份最少有 4 克纤维
- 有纤维的食物，每一份最少有 2 克纤维

#### 那些是高纤维的食物? (What are the high fibre foods?)

以下的食物每半杯 (125 毫克) 含最少 6 克以上的纤维：

- 烤豆
- 熟扁豆
- 熟腰豆
- 熟眉豆
- 100% Bran (谷麦片牌子)
- Fibre One (谷麦片牌子)
- All Bran (谷麦片牌子)
- All Bran Buds (谷麦片牌子)

以下的食物每半杯 (125 毫克) 含最少 4 克以上的纤维：

- 1 个中号的有皮的啤梨
- 烤的有皮马铃薯
- 含麸谷麦片
- 树莓(raspberry)

以下的食物每半杯 (125 毫克) 含最少 2 克以上的纤维：

- 熟大麦
- Red River 牌谷麦片
- Shredded Wheat 牌谷麦片
- Raisin Bran 牌谷麦片
- 1 片全麦面包
- 有皮甜薯
- 1 个中号的有皮的苹果
- 1 只中号的香蕉
- 1 个中号的橙
- 1 个中号的桃
- 玉米棒
- 熟菠菜
- 熟欧洲萝卜 (parsnips)
- 熟西兰花 (broccoli)
- 熟青豆/豌豆
- 破边豌豆仁
- 草莓
- 葡萄乾
- 枣和无花果 (3 粒)
- 熟碎小麦

于 2007 年更新 CNF 资料来源: Health Canada. Canadian Nutrient File 2007.

### 如何增加食物中的纤维? (How to increase the fibre in your diet?)

- 选择原粒谷麦面包、谷麦片和饼干、全麦面食、碎小麦、昆诺阿藜籽(quinoa)和糙米
- 每日食高纤谷麦片, 可单独食用或加入其他喜爱的谷物片混合食用
- 在汉堡牛肉、食物外层的粉糊、煲仔菜、饼干和谷麦片中加入麸皮或小麦胚芽
- 用一半的全麦面粉或燕麦粉代替面粉
- 在谷麦片中加入加葡萄干、香蕉或草莓
- 在松饼或曲奇饼中加入水果
- 在每餐和小吃时都选择蔬菜或水果。饮食指南中的一份是 1 / 2 杯 (125 毫升), 或是一整个蔬菜或水果。在可以的情况下吃水果皮
- 可使用少量的西梅或西梅汁。西梅和西梅汁含有天然泻药。不要经常或大量使用, 因为它们可能导致肠道变得懒惰, 要依靠泻药才可排便
- 多吃豆类如干豌豆、豆荚和扁豆
- 在煲仔菜、沙律和义大利面条的酱汁内加入腰豆, 鸡豆和扁豆
- 在煲仔菜、沙律或义大利薄饼中加入多些蔬菜如萝卜、青椒、西兰花、菠菜、玉米或或豌豆等
- 多吃炒的蔬菜
- 加 1 至 2 汤匙 (15-30 毫升) 亚麻籽于谷麦片、苹果酱、布丁或在果汁内

### 对于纤维补充剂和泻药什么准则? (What are the guidelines for fibre supplements and laxatives?)

- 浓缩的纤维来源, 例如 Metamucil 或纯 Prodiem 可以安全并定期使用。开始用一半或四分之一剂量, 然后逐渐增加并喝大量的液体
- 不应该长期使用泻药, 因为有些泻药会损坏肠道
- 如便秘是一个大问题, 或你注意到你的大便模式有所改变便要请教医生

### 切记 (Remember)

- 慢慢地增加食物中的纤维。经常吃纤维可减少身体内的气体和鼓胀的感觉
- 每一天至少喝六至八杯 (2 公升) 的液体, 例如水、果汁、牛奶或汤。纤维可吸收液体, 令大便变软
- 正常的饭餐和小吃
- 建立一个排便常规和要有充足的时间进行排便
- 运动: 定期身体活动可促进肠道功能

资料来源: 亚省健康连线 [www.healthlinkalberta.ca](http://www.healthlinkalberta.ca)

如要得到 24 小时的护士意见或健康资讯, 可致电亚省健康连线。免费电话 1-866-408- 5465。卡加利国语健康连线电话: 403-943-1554, 卡加利粤语健康连线电话 403-943-1556

如你想阅读之前的「健康人生路」文章, 可浏览

[www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm), 在此你亦可得到你自己语言的有关医疗资料。