

膳食纖維 FIBRE FACTS

什麼是膳食纖維? (What is dietary fibre?)

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。膳食纖維有很多益處，對我們身體健康也十分重要。

為何我們需要膳食纖維? (Why do we need fibre?)

纖維可幫助：

- 保持消化系統健康又能增加糞便的柔軟性、增加其重量方便排出體外，舒解便秘
- 減低血液中的膽固醇和三酸甘油酯
- 減低患上大腸癌、心臟病和消化系統疾病，如憩室病的機會（腸內的內壓過大使腸壁突起如袋囊狀，稱為憩室）
- 為糖尿病的病人改善血糖水平
- 食物纖維令人易產生飽足感，不會想多吃東西，所以有助控制體重

我們需要多少纖維? (How much fibre do we need?)

年青和成年的女士與 4 歲以上的兒童最少每日吸收 25 克纖維¹。年青和成年的男士最少每日吸收 38 克纖維¹，大部份的加拿大人只吸收了一半的建議量。但如果多吃全穀、豆類、蔬菜和水果便可改善情況。

¹資料來源: *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrates, Fibre, Fat, Protein, and Amino Acids (Macronutrients), 2002.*

是否所有纖維都是一樣的? (Is all fibre the same?)

不。膳食纖維有兩種，分別是水溶性和非水溶性。大部份的高纖食物都有以上兩種纖維。

水溶性纖維是一種柔軟的纖維，可溶于水中。它有助於減低血液中的膽固醇及控制血糖。水溶性纖維最佳來源是燕麥麩、燕麥片、豆類如幹豌豆、豆莢、扁豆、蘋果、草莓、柑類的水果和大麥。

非水溶性纖維不可在水中溶解。它可預防便秘，更可令消化系統健康及減低患上一些癌症的機會。非水溶性纖維最佳來源是小麥麩、全穀類食物如全麥包、蔬菜、水果、豆類如幹豌豆、豆莢和扁豆。

閱讀食物標籤并尋找有以下營養價值的食物：

- 有**十分高纖維**的食物，每一份最少有 **6 克**纖維
- 有**高纖維**的食物，每一份最少有 **4 克**纖維
- 有**纖維**的食物，每一份最少有 **2 克**纖維

那些是高纖維的食物? (What are the high fibre foods?)

以下的食物每半杯 (125 毫克) 含最少 **6 克**以上的纖維：

- | | |
|-------|-------------------------|
| • 烤豆 | • 100% Bran (穀麥片牌子) |
| • 熟扁豆 | • Fibre One (穀麥片牌子) |
| • 熟腰豆 | • All Bran (穀麥片牌子) |
| • 熟眉豆 | • All Bran Buds (穀麥片牌子) |

以下的食物每半杯 (125 毫克) 含最少 **4 克**以上的纖維：

- | | |
|---------------|-----------------|
| • 1 個中號的有皮的啤梨 | • 含麩穀麥片 |
| • 烤的有皮馬鈴薯 | • 樹莓(raspberry) |

以下的食物每半杯 (125 毫克) 含最少 **2 克**以上的纖維：

- 熟大麥
- Red River 牌穀麥片
- Shredded Wheat 牌穀麥片
- Raisin Bran 牌穀麥片
- 1 片全麥麵包
- 有皮甜薯
- 1 個中號的有皮的蘋果
- 1 只中號的香蕉
- 1 個中號的橙
- 1 個中號的桃
- 玉米棒
- 熟菠菜
- 熟歐洲蘿蔔 (parsnips)
- 熟西蘭花 (broccoli)
- 熟青豆/豌豆
- 破邊豌豆仁
- 草莓
- 葡萄乾
- 枣和無花果 (3 粒)
- 熟碎小麥

于 2007 年更新 CNF 資料來源: Health Canada. Canadian Nutrient File 2007.

如何增加食物中的纖維？(How to increase the fibre in your diet?)

- 選擇原粒穀麥麵包、穀麥片和餅乾、全麥麵食、碎小麥、昆諾阿藜籽(quinoa)和糙米
- 每日食高纖穀麥片，可單獨食用或加入其他喜愛的穀物片混合食用
- 在漢堡牛肉、食物外層的粉糊、煲仔菜、餅乾和穀麥片中加入麩皮或小麥胚芽
- 用一半的全麥麵粉或燕麥粉代替麵粉
- 在穀麥片中加入葡萄乾、香蕉或草莓
- 在松餅或曲奇餅中加入水果
- 在每餐和小吃時都選擇蔬菜或水果。飲食指南中的一份是 1 / 2 杯 (125 毫升)，或是一整個蔬菜或水果。在可以的情況下吃水果皮
- 可使用少量的西梅或西梅汁。西梅和西梅汁含有天然瀉藥。不要經常或大量使用，因為它們可能導致腸道變得懶惰，要依靠瀉藥才可排便
- 多吃豆類如幹豌豆、豆莢和扁豆
- 在煲仔菜、沙律和義大利麵條的醬汁內加入腰豆，鷄豆和扁豆
- 在煲仔菜、沙律或義大利薄餅中加入多些蔬菜如蘿蔔、青椒、西蘭花、菠菜、玉米或或豌豆等
- 多吃炒的蔬菜
- 加 1 至 2 湯匙 (15-30 毫升) 亞麻籽于穀麥片、蘋果醬、布丁或在果汁內

對於纖維補充劑和瀉藥什麼準則？(What are the guidelines for fibre supplements and laxatives?)

- 濃縮的纖維來源，例如 Metamucil 或純 Prodiem 可以安全並定期使用。開始時用一半或四分之一劑量，然後逐漸增加并喝大量的液體
- 不應該長期使用瀉藥，因為有些瀉藥會損壞腸道
- 如便秘是一個大問題，或你注意到你的大便模式有所改變便要請教醫生

切記 (Remember)

- 慢慢地增加食物中的纖維。經常吃纖維可減少身體內的氣體和鼓脹的感覺
- 每一天至少喝六至八杯 (2 公升) 的液體，例如水、果汁、牛奶或湯。纖維可吸收液體，令大便變軟
- 正常的飯餐和小吃
- 建立一個排便常規和要有充足的時間進行排便
- 運動：定期身體活動可促進腸道功能

資料來源：亞省健康聯綫 www.healthlinkalberta.ca

如要得到 24 小時的護士意見或健康資訊，可致電亞省健康聯綫。免費電話 1-866-408- 5465。卡加利國語健康聯綫電話: 403-943-1554，卡加利粵語健康聯綫電話 403-943-1556。如你想閱讀之前的「健康人生路」文章，可流覽 www.Calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm，在此你亦可得到你自己語言的有關醫療資料。