

## 如何吃到足夠的纖維素

台大醫院 黃素華營養師

國人飲食的西化，攝取高蛋白、高脂肪、低纖維，以及活動量的降低之故，導致慢性病悄悄上身。衛生署今年公佈國人十大死因之首的惡性腫瘤已連續蟬聯 29 年，學者指出飲食中含高纖維可以對付罹患大腸直腸癌、乳癌、卵巢癌、子宮頸癌、胃腸癌等癌症的發生，另外研究發現，新鮮蔬果中所含的植物營養素 (Phytonutrients) 具有抗氧化與延緩老化的功能，例如：茄紅素、 $\beta$ -胡蘿蔔素、維生素 C、花青素、異黃酮、葉黃素等，然而就預防癌症的角度而言，綜觀飲食的型態較優於單一攝取含高纖維素的補充。雖然 Scheppach(1990)認為並沒有證據顯示出，短期內的攝取多量的纖維素會有維生素缺乏的現象，然過量的纖維素恐會影響營養素的吸收，因此，一般建議成人每日膳食纖維質的攝取量以 20~35g 較為適當。為預防大腸癌的發生，除了少攝取高油之外，飲食中應攝取足夠的纖維素，有於助腸道的蠕動及促進廢物有害物質的排出。衛生署於所做的「國民營養健康狀況變遷調查」發現，國人平均膳食纖維質攝取量不到建議量的一半，每天國人應增加蔬菜及水果的攝取量，以補充纖維素的總攝取量。

膳食纖維質定義為：人體腸道酵素無法分解的植物性非澱粉多醣類和木質素。膳食纖維的分類：水溶性纖維及非水溶性纖維。而水溶性膳食纖維具備的物化特性為經由微生物分解後，會產生帶有極性基的多醣類，此分子具有高度的親水性，可結合大量的水分子。

### 膳食纖維質的生理功能：

- 增加飽足感，以預防肥胖
- 預防憩室症
- 預防便秘，預防大腸癌
- 減少膽固醇吸收，降低心血管疾病發生率
- 延緩飯後血糖上升之速度

**水溶性纖維：**各種水果、豆類、燕麥片、洋菜、木耳、海帶、紫菜、菇類、瓜類、英豆類及蔬菜莖部等，通常具有黏性，有 80~100% 的水溶性纖維可以被大腸中的細菌發酵，提供腸道細胞能量的來源。水溶性纖維能結合膽酸並促進膽酸排出體外，降低血膽固醇及預防心血管疾病的發生。

**非水溶性纖維：**包括青菜、全穀類等，較不具有黏性，只有 50% 可被大腸中的細菌發酵，主要是增加糞便的體積，促進大腸蠕動減少了通過腸道時間，並降低腸道與致癌物質接觸的時間，進而抑制腸內厭氧以預防大腸直腸癌的發生

### 如何攝取足夠量的纖維質？

對多數人而言每日要達到攝取足量的纖維質是相當不容易，以下提供一簡易每日攝取食物種類與份量，即可達到 25-30 公克的目標：

食物種類	單位	膳食纖維(公克)
胚芽米飯	2 碗	3.6
全麥土司	100 公克	3.2
蔬菜類	5 小碟	8-10
水果類	2 個	6-8
豆類	50 公克	4
奶、肉、油類	適量	0

對於幼兒及老年人，不易咀嚼含較粗糙的高纖食物，在飲食的製備上須加心思創意，蔬果類可先經過果汁機打碎，不需過濾，保留殘渣，蔬菜汁可配合製作鹹粥或湯品，果汁類亦可製作甜點果凍布丁，以增加適口性。纖維質具有一體兩面的特質，水溶性及非水溶性纖維兩者共同管理腸道的生理習慣，有效地對抗便秘及腹瀉的現象，若是經常發生排便困難或是腹瀉者，最佳的良藥既不是瀉藥也不是止瀉劑，而是天然的膳食纖維質。

#### 食物中纖維質的含量(參考資料：行政院衛生署)

##### 主食類

食物種類	單位	膳食纖維(公克)
白飯	1 碗	1.2
胚芽米	80 公克(1 碗)	1.8
糙米	80 公克	2.6
全麥土司	100 公克(約 2 片)	3.2
小薏仁	80 公克	4.4
蓮子	80 公克	6.6

##### 蔬菜類

食物種類	單位	膳食纖維(公克)
牛蒡	100 公克	6.7
甘薯葉	100 公克	3.1
青花菜	100 公克	2.7
菠菜	100 公克	2.4
竹筍	100 公克	2.3
高麗菜	100 公克	1.3

##### 水果類

食物種類	單位	膳食纖維(公克)
西洋梨	100 公克	3.0
香吉士	100 公克	3.0
泰國巴樂	100 公克	3.0
桃子	100 公克	2.4
柳丁	100 公克	2.3
五爪蘋果	100 公克	1.6